

## **TESIS**

### **PENGARUH PANJANG TUNGKAI, DAYA LEDAK TUNGKAI DAN MOTIVASI TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH SISWA SMP NEGERI 21 MAKASSAR**

### ***THE INFLUENCE OF LONG LEGS, LEGS EXPLOSIVE POWER AND MOTIVATION ON BROAD JUMP ABILITY OF STUDENT AT SMPN 21 IN MAKASSAR***

**MUHAMMAD IKBAL**



**PROGRAM PASCASARJANA**

**UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR**

**2017**

**PENGARUH PANJANG TUNGKAI, DAYA LEDAK TUNGKAI  
DAN MOTIVASI TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT  
JAUH PADA SISWA SMP NEGERI 21 MAKASSAR**

Tesis

Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Derajat

Magister

Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Olahraga

Disusun dan Diajukan oleh

**MUHAMMAD IKBAL**

Kepada

**PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR  
2017**

**TESIS**

**PENGARUH PANJANG TUNGKAI, DAYA LEDAK TUNGKAI DAN  
MOTIVASI TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH  
PADA SISWA SMP NEGERI 21 MAKASSAR**

Disusun dan Diajukan oleh  
**MUHAMMAD IKBAL**  
Nomor Pokok :15B04036

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian Tesis  
pada tanggal 12 Juli 2017

Menyetujui  
Komisi Penasihat,

Dr. Ramli, M.Pd  
Ketua

Dr. Suwardi, M.Pd  
Anggota

Mengetahui:

Ketua  
Program Studi  
Pendidikan Jasmani dan Olahraga,

Direktur  
Program Pascasarjana  
Universitas Negeri Makassar,

Dr. Suwardi, M.Pd.  
NIP 19660817199303 1 002

Prof. Dr. Jasruddin, M.Si.  
NIP 19641222 199103 1 002

## **PRAKATA**

Penulis memanjatkan puji syukur kehadirat Allah SWT, atas rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penelitian dan penyusunan tesis dengan judul “Pengaruh Panjang Tungkai, Daya Ledak Tungkai dan Motivasi terhadap Kemampuan Lompat Jauh pada Siswa SMP Negeri 21 Makassar” dapat diselesaikan dengan baik.

Proses penyelesaian tesis ini, merupakan suatu perjuangan yang panjang bagi penulis. Selama proses penelitian dan penyusunan tesis ini tidak sedikit kendala yang dihadapi. Namun demikian, berkat keseriusan pembimbing mengarahkan dan membimbing penulis sehingga tesis ini dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, penulis patut menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih yang setinggi-tingginya kepada Dr. Ramli, M.Pd dan Dr. Suwardi, M.Pd selaku pembimbing. Ucapan terima kasih juga kepada tim penguji, yaitu Dr. Anto Sukanto, M.Pd dan Dr. Wahyu Jayadi, M.Pd yang banyak memberikan masukan yang sangat berarti dalam penyusunan laporan penelitian ini.

Ucapan terima kasih tak lupa pula disampaikan kepada Rektor Universitas Negeri Makassar, Prof Dr. H. Husain Syam, M.TP, Direktur Program Pascasarjana Universitas Negeri Makassar, Prof. Dr. Jasruddin, M.Si, Asisten Direktur I Prof. Dr. Ansari, M.Hum, Asisten Direktur II Prof Dr. H. Hamsu Abdul Gani, M.Pd dan Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Olahraga, Dr. Suwardi, M.Pd yang telah memberikan kemudahan kepada penulis, baik pada saat mengikuti perkuliahan,

maupun pada saat pelaksanaan penelitian dan penyusunan laporan. Mudah-mudahan bantuan dan bimbingan yang telah diberikan mendapat pahala dari Allah SWT.

Terima kasih, penulis ucapkan kepada rekan-rekan mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Olahraga angkatan 2015 yang telah memberikan kontribusi yang sangat besar dalam penyusunan tesis ini dan memberikan dorongan moril dalam perkuliahan. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada kepala sekolah dan guru pendamping yang telah memberi izin guna melaksanakan penelitian ini.

Terwujudnya tesis ini juga atas doa, dorongan, restu keluarga dan orang tua. Oleh karena itu, penulis menghaturkan terima kasih kepada Ayahanda Malo dan ibunda Engka dan saudaraku Muhammad Ilham yang memberikan selalu memberikan motivasi dalam pendidikan sampai selesainya penulisan tesis ini.

Akhirnya, penulis berharap semoga segala bantuan yang diberikan oleh berbagai pihak dapat bernilai ibadah dan mendapat pahala dari Allah SWT.

Makassar,

Juni 2017

Muhammad Ikbal

### **PERNYATAAN KEORISINALAN TESIS**

Saya Muhammad Ikbal

Nomor Pokok: 15B04036

Menyatakan bahwa tesis yang berjudul Pengaruh Panjang Tungkai, Daya Ledak Tungkai dan Motivasi terhadap Kemampuan Lompat Jauh pada Siswa SMP Negeri 21 Makassar

Merupakan karya asli. Seluruh ide yang ada dalam tesis ini, kecuali yang saya nyatakan sebagai kutipan, merupakan ide yang saya susun sendiri. Selain itu, tidak ada bagian dari tesis ini yang telah saya gunakan sebelumnya untuk memperoleh gelar atau sertifikat akademik.

Jika pernyataan di atas terbukti sebaliknya, maka saya bersedia menerima sanksi yang ditetapkan oleh PPs Universitas Negeri Makassar.

Tanda tangan.....

Tanggal, Juni 2107

## ABSTRAK

MUHAMMAD IKBAL. Pengaruh Panjang Tungkai, Daya Ledak Tungkai Dan Motivasi Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa SMP Negeri 21 Makassar. (dibimbing oleh Ramli dan Suwardi)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh panjang tungkai dan daya ledak tungkai secara langsung terhadap kemampuan lompat jauh. Serta mengetahui pengaruh panjang tungkai dan daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh jika ditinjau dari motivasi atau melalui motivasi. Penelitian ini menggunakan desain Analisis Jalur atau *Path Analysis*. Populasinya adalah Siswa SMP Negeri 21 Makassar dengan sampel siswa kelas VII dan VIII pada SMP Negeri 21 Makassar dengan teknik *probability sampling (random sampling)*.

Hasil penelitian dari pengujian analisis regresi struktur 1 dan struktur 2 menunjukkan bahwa ada pengaruh langsung Panjang tungkai terhadap motivasi sebesar 0,402. Ada pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap motivasi sebesar 0,589. Ada pengaruh langsung panjang tungkai terhadap kemampuan lompat jauh sebesar 0,343. Ada pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh sebesar 0,403. Ada pengaruh langsung motivasi terhadap kemampuan lompat jauh sebesar 0,315. Dilihat dari nilai  $\alpha$  0,05 maka pengaruh langsung panjang tungkai dan daya ledak tungkai terhadap variabel motivasi semua signifikan karena nilai  $P < 0,05$ . Demikian juga dengan variabel panjang tungkai, daya ledak tungkai dan motivasi terhadap kemampuan lompat jauh juga signifikan karena nilai  $P < 0,05$ .

Selanjutnya pengaruh variabel panjang tungkai terhadap kemampuan lompat jauh melalui motivasi sebesar 0,126. Sedangkan pengaruh daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh melalui motivasi sebesar 0,185. Sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh tidak langsung panjang tungkai dan daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh melalui motivasi.

### ABSTRACT

Muhammad ikbal. 2017. *The Influence Of Long Legs, Legs Explosive Power And Motivation On Broad Jump Ability Of Student At Smpn 21 In Makassar* (supervised by Ramli and Suwardi)

The study aims at examining the influence of long legs and legs explosive power directly on broad jump ability and discovering the influence of long legs and explosive power on broad jump ability through motivation. The study employed path analysis design. The populations were the students at SMPN 21 in Makassar with the samples obtained class VII students and class VIII students at SMPN 21 in Makassar taken by employing probability sampling, random sampling technique.

The result of the study based on regression analysis test of structure 1 and structure 2 indicate that there is direct influence of long legs on motivation by 0,402. There is direct influence of legs explosive power on motivation by 0,589. There is direct influence of long legs on broad jump ability by 0,343. There is direct influence of legs explosive power on broad jump ability by 0,403. There is direct influence of motivation on broad jump ability by 0,315. Based on  $\alpha$  0,05, so the influence of direct long legs and legs explosive power on motivation variables are all significant because  $P < 0,05$ . Thus, with the long legs variables, legs explosive power and motivation on broad jump ability are also significant because  $P < 0,05$ .

The influence of long legs variables on broad jump ability through motivation is 0,126. Whereas, the influence of long legs and legs explosive power on broad jump ability through motivation.

**Keywords:** *Long Legs, Legs Explosive Power, Motivation And Broad Jump Ability*



## DAFTAR ISI

	Halaman
PRAKATA	iv
PERNYATAAN KEORISINALAN TESIS	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACK	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Lompat Jauh	8
B. Panjang Tungkai	19
C. Daya Ledak Tungkai	23
D. Motivasi	28
E. Kerangka Pikir	37

F. Hipotesis	46
BAB III METODE PENELITIAN	47
A. Jenis Penelitian dan Lokasi Penelitian	47
B. Variabel Penelitian dan Desain Penelitian	47
C. Defenisi Operasional Variabel	49
D. Populasi dan Sampel	50
E. Teknik Pengumpulan Data	51
F. Teknik Analisis Data	59
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	60
A. Deskriptif Hasil Analisis Data	60
B. Pengujian Persyaratan Analisis	62
C. Pengujian Hipotesis	69
D. Pembahasan Hasil Peneletian	80
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	94
A. KESIMPULAN	94
B. SARAN	95
DAFTAR PUSTAKA	96
LAMPIRAN	98

## DAFTAR TABEL

Nomor		Halaman
3.1	Kisi-kisi angket motivasi	55
3.2	Tabel skor alternatif jawaban	57
4.1	Hasil analisis deskriptif data panjang tungkai, Daya ledak tungkai, motivasi dan kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Negeri 21 Makassar	60
4.2	Hasil pengujian normalitas data variabel panjang tungkai, Daya ledak tungkai, motivasi dan kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Negeri 21 Makassar	63
4.3	Hasil linearitas panjang tungkai terhadap motivasi pada siswa SMP Negeri 21 Makassar	65
4.4	Hasil linearitas daya ledak tungkai terhadap motivasi pada siswa SMP Negeri 21 Makassar	66
4.5	Hasil linearitas panjang tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Negeri 21 Makassar	67
4.6	Hasil linearitas daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Negeri 21 Makassar	67
4.7	Hasil linearitas motivasi terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Negeri 21 Makassar	68

4.8	Hasil analisis multivariate regresi variabel panjang tungkai dan daya ledak tungkai terhadap motivasi siswa SMP Negeri 21 Makassar	73
4.9	Koefisien determinasi sub struktu 2	74
4.10	Hasil analisis multivariate regresi variabel panjang tungkai, daya ledak tungkai motivasi terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Negeri 21 Makassar	77
4.11	Koefisien determinasi sub struktur 2	79

## DAFTAR GAMBAR

Nomor	Halaman
2.1 Bentuk dan lapangan lompat jauh	12
2.2 Fase awalan pada lompat jauh	13
2.3 Fase bertolak pada lompat jauh	14
2.4 Fase melayang gaya jongkok	16
2.5 Fase mendarat	18
2.6 Rangkaian lompat jauh	19
2.7 Anatomi Ekstremitas Inferior	21
2.8 Skema kerangka pikir	37
3.1 Paradigma jalur	48
3.2 Pengukuran panjang tungkai	52
3.3 Tes standing broad jump	54
3.4 Tes kemampuan lompat jauh	58
4.1 Model persamaan struktur	69
4.2 Hubungan struktur 1	70
4.3 Hubungan struktur 2	71
4.4 Model pengujian hipotesis sub struktur 1	72
4.5 Diagram jalur sub struktur 1	75
4.6 Model pengujian hipotesis sub struktur 2	75

4.7 Diagram jalur sub struktur 2	79
4.8 Model hasil pengujian sub struktur 1 dan sub struktur 2	80

### DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	halaman
1 Kisi-kisi angket motivasi belajar	99
2 Pernyataan Angket	100
3 Data hasil pengaruh panjang tungkai, daya ledak tungkai, motivasi dan kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Negeri 21 Makassar	103
4 Data hasil deskriptif panjang tungkai, daya ledak tungkai, motivasi dan kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Negeri 21 Makassar	105
5 Data hasil analisis histogram panjang tungkai, daya ledak tungkai motivasi dan kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Negeri 21 Makassar	108
6 Data hasil uji normalitas panjang tungkai, daya ledak tungkai, motivasi dan kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Negeri 21 Makassar	111
7 Data hasil korelasi panjang tungkai, daya ledak tungkai, motivasi terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Negeri 21 Makassar	112
8 Data hasil uji linearitas panjang tungkai motivasi terhadap motivasi siswa SMP Negeri 21 Makassar	113
9 Data hasil linearitas daya ledak tungkai terhadap motivasi jauh pada siswa	

SMP Negeri 21 Makassar	115
10 Data hasil linearitas panjang tungkai terhadap dan kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Negeri 21 Makassar	117
11 Data hasil linearitas daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Negeri 21 Makassar	119
12 Data hasil linearitas motivasi terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Negeri 21 Makassar	121
13 Data hasil uji regresi struktur 1 panjang tungkai, daya ledak tungkai Terhadap motivasi siswa SMP Negeri 21 Makassar	123
14 Data hasil uji regresi 2 panjang tungkai, daya ledak tungkai, motivasi Terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Negeri 21 Makassar	124
15 Dokumentasi penelitian	125
16 Surat keterangan	130
17 Daftar riwayat hidup	137

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada dasarnya merupakan bagian keseluruhan dari sistem pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral. Dalam konsep pembelajaran pendidikan jasmani, salah satu cabang olahraga yang erat kaitannya dengan aktivitas fisik ialah dalam cabang olahraga atletik. Perkembangan olahraga atletik di Indonesia telah banyak mengalami kemajuan, para pelatih di berbagai daerah telah mebenahi atletnya yang sewaktu-waktu dapat dipersiapkan untuk kejuaraan–kejuaraan baik yang tingkat daerah, nasional maupun internasional.

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga tertua yang telah ada dan dilakukan oleh manusia sejak jaman purba sampai sekarang ini. Bahkan dapat dikatakan sejak adanya manusia di muka bumi ini, atletik sudah ada dan dilakukan oleh manusia. Hal tersebut dikarenakan setiap gerakan dalam atletik seperti jalan, lari, lompat dan lempar merupakan perwujudan dari gerakan dasar dalam kehidupan manusia sehari-hari.



Cabang olahraga atletik sebagai induk cabang olahraga perlu lebih dikembangkan, agar dapat memotivasi anak didik senang berolahraga bahkan menuju kearah peningkatan prestasi sejak usia dini. Cabang olahraga atletik khususnya nomor lompat jauh termasuk salah satu nomor yang digemari anak didik tingkat sekolah dasar. Pada proses belajar mengajar bahan pelajaran tersebut menurut pengamatan kami hanya memperhatikan metode mengajarnya saja tanpa ada penekanan pada komponen-komponen penunjang utama yang berperan dalam jarak lompatan.

Selain dari itu perhatian pemerintah terhadap cabang olahraga atletik cukup serius, terbukti dengan didirikannya PPLP (Pusat Pelatihan Pelajar) dan PPLM (Pusat Pelatihan Mahasiswa) yang tersebar di beberapa daerah di Indonesia. Secara nasional badan atau organisasi yang menaungi atletik ialah PASI ( Persatuan Atletik Seluruh Indonesia ). Namun seiring dengan perkembangan zaman prestasi putra – putri Indonesia pada cabang atletik khususnya nomor lompat jauh masih butuh pembinaan, baik di tingkat nasional maupun tingkat daerah serta kabupaten atau kota. Dengan adanya situasi yang seperti inilah peneliti tergelitik dan ingin terjun langsung melihat kondisi di lapangan. Karena tidak mungkin ada asap tanpa adanya api, olehnya itu saya ingin mencoba memulai dari sektor atau skala kecil yaitu di sekolah. Karena hal ini tidak akan kita bisa mengetahui faktor atau penyebab apa yang mempengaruhi sehingga atlet atau siswa itu prestasinya belum maksimal.

Hal itulah yang membuat saya sebagai peneliti tertarik mengadakan riset atau penelitian di SMP Negeri 21 Makassar. Sekolah ini telah melahirkan beberapa generasi namun belum ada kader yang berprestasi dengan cemerlang dalam bidang

olahraga atletik khususnya nomor lompat jauh. Keadaan inilah menjadi perhatian kita semua, bahwa generasi muda saat ini mulai dari pelajar sangat menentukan kejayaan Indonesia ditahun – tahun yang akan datang. Jika kita mengetahui dan memberikan solusi akan kekurangan yang dimiliki oleh para atlet ataupun pelajar, maka hal ini cukup membantu para Pembina pelatih ataupun tenaga pengajar yang terjun langsung membina generasi emas saat ini. Diantara beberapa faktor yang sangat menentukan prestasi atlet pada cabang atletik khususnya pada nomor lompat jauh secara umum ialah panjang tungkai, berat badan dan tinggi badan atlet atau siswa. Panjang tungkai atlet atau siswa sangat menentukan capaian atlet pada saat melompat, karena hal ini sangat menunjang dimana pada saat atlet atau siswa melakukan awalan dengan berlari maka atlet tersebut memiliki langkah yang panjang. Selanjutnya berat badan atlet, ini juga tatkala penting dalam mencapai prestasi atlet, dimana jika atlet ini memiliki berat badan ideal atau bahkan lebih ringan lagi, maka hal ini sangat menunjang atlet tersebut mencapai jarak lompatan yang maksimal.

Selanjutnya adalah tinggi badan siswa atau atlet, postur tubuh khususnya tinggi badan ini sangat berpengaruh dalam prestasi lompat jauh. Atlet atau siswa yang memiliki tinggi badan yang ideal akan sangat memungkinkan siswa tersebut mencapai jarak lompatan yang jauh sehingga prestasi akan dengan mudah siswa didapat. Olehnya itu saya sebagai peneiliti ingin mengetahui dari aspek mana saja terdapat kekurangan–kekurangan yang dimiliki oleh siswa yang menghambat siswa itu untuk berprestasi. Dalam penelitian ini ada beberapa aspek yang akan peneliti kaji

yang sangat erat kaitannya dengan lompat jauh, diantaranya panjang tungkai, daya ledak tungkai dan motivasi siswa.

Untuk meningkatkan capaian siswa ataupun atlet dalam lompat jauh ada beberapa komponen fisik yang membutuhkan perhatian khusus, diantaranya struktur tubuh yaitu panjang tungkai dan daya ledak tungkai, serta faktor psikis (motivasi siswa). Prestasi lompat jauh di Sulawesi Selatan khususnya di Kota Makassar membutuhkan pembinaan khusus mengingat prestasi yang belum mengalami peningkatan yang membanggakan. Sejalan dengan hal itu bukan hanya dari sektor sarana prasarana yang perlu dibenahi tetapi juga dari aspek pelatih dan pembinaan kepada peserta didik serta anak didik itu sendiri yang harus mendapatkan perhatian khusus.

Disadari bahwa begitu pentingnya lompat jauh diterapkan dalam proses pembelajaran di sekolah, namun fenomena dan gambaran yang muncul yakni adanya kecenderungan bahwa lompat jauh itu begitu sulit serta memerlukan tempat atau lapangan yang khusus dalam melakukannya. Oleh sebab itu perlu disadari sebagai seorang guru pendidikan jasmani di sekolah harus memberikan semangat dan motivasi kepada siswanya bahwa kegiatan ini dapat memberikan manfaat yang cukup besar. Dengan adanya metode yang bervariasi yang diterapkan dalam proses pembelajaran dapat menggugah keinginan dan ketertarikan peserta didik untuk mempraktekkan pelaksanaan lompat jauh. Selain itu keterampilan tenaga pengajar yang tak kalah pentingnya untuk senantiasa di asah dan ditingkatkan.

Lompat jauh memiliki berbagai macam jenis atau pola gerakan yang berkesinambungan mulai dari lari, lompat, melayang dan mendarat. Lompat jauh dalam dunia pendidikan harus diartikan sebagai istilah umum untuk berbagai macam kegiatan fisik yang didalamnya peserta didik mampu mendemonstrasikan, dengan melawan gaya gravitasi bumi, kemampuan untuk menguasai tubuhnya secara meyakinkan dalam situasi yang berbeda-beda.

Selain guru siswa juga harus pemahaman yang sama, bahwa lompat jauh bukan hanya di perlombakan dalam berbagai kompetisi, tetapi juga untuk memperoleh kebugaran jasmani, meningkatkan kedisiplinan, meningkatkan motivasi, membentuk kepribadian dan sebagainya. Pemahaman siswa tentang pentingnya olahraga dan kesadaran akan manfaat yang diperoleh dengan melakukan olahraga utamanya lompat jauh, tentunya akan memacu dan meningkatkan motivasi, power yang dimiliki oleh masing-masing peserta didik untuk terlibat mengambil bagian didalamnya. Siswa tidak hanya akan menjadi penonton tetapi akan menjadi pemain dalam kegiatan tersebut.

Fenomena sekarang ini menunjukkan adanya kecenderungan siswa lebih menfokuskan diri pada hal-hal yang siatnya akademis yakni pada kecerdasan intelektual semata dengan memprioritaskan pencapaian nilai atau hasil ujian yang tinggi. Tanpa menyadari bahwa nilai yang tinggi sangat didukung atau erat kaitannya dengan kesehatan dan kebugaran jasmani.

Berdasarkan uraian di atas, maka timbul permasalahan adalah bagaimana pengaruh panjang tungkai, daya ledak tungkai dan motivasi dengan kemampuan

lompat jauh gaya jongkok. Hal inilah yang melatar belakangi penulis untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh panjang tungkai, daya ledak tungkai dan motivasi terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Negeri 21 Makassar”.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka masalah yang akan diteliti pada penelitian ini adalah pengaruh panjang tungkai, daya ledak tungkai dan motivasi terhadap kemampuan lompat jauh. Sehingga dapat dirumuskan permasalahan pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh langsung panjang tungkai terhadap motivasi siswa SMP Negeri 21 Makassar ?
2. Apakah ada pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap motivasi siswa SMP Negeri 21 Makassar ?
3. Apakah ada pengaruh langsung panjang tungkai terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri 21 Makassar ?
4. Apakah ada pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri 21 Makassar ?
5. Apakah ada pengaruh langsung motivasi terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri 21 Makassar ?
6. Apakah ada pengaruh daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri 21 Makassar melalui motivasi ?

7. Apakah ada pengaruh panjang tungkai siswa terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri 21 Makassar melalui motivasi?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh langsung panjang tungkai terhadap motivasi siswa SMP Negeri 21 Makassar
2. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap motivasi siswa SMP Negeri 21 Makassar .
3. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh langsung panjang tungkai terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri 21 Makassar .
4. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri 21 Makassar .
5. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh langsung motivasi terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri 21 Makassar.
6. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri 21 Makassar melalui motivasi .
7. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh panjang tungkai siswa terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri 21 Makassar melalui motivasi .

#### **D. Manfaat Penelitian**

1. Kegunaan atau manfaat yang dapat dipetik dari penelitian ini dapat diklasifikasikan menjadi dua, yaitu (1) kegunaan dalam arti umum bagi banyak orang (manfaat teoritis, yang terkait dengan pelaksanaan kebijakan dalam penelitian) dan (2) kegunaan untuk pendidikan dalam lingkup sekolah menengah (manfaat praktik, untuk pelaksanaan lompat jauh di tingkat sekolah pertama.
2. Secara teoritis penelitian ini memberikan pedoman dan landasan teoritis terhadap peningkatan panjang tungkai, daya ledak tungkai dan motivasi siswa pada mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga khususnya atletik pada nomor lompat jauh. Secara praktis penelitian ini akan memberikan pemahaman baik bagi guru maupun siswa tentang pentingnya siswa melakukan aktivitas fisik khususnya atletik pada nomor lompat jauh di sekolah dalam menunjang pencapaian tujuan pendidikan.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

Tinjauan pustaka merupakan kerangka acuan atau landasan teori yang erat kaitannya dengan permasalahan penelitian ini serta diharapkan dapat menunjang dalam merumuskan hipotesis. Dengan demikian hal-hal yang akan dikemukakan dalam tinjauan pustaka sebagai berikut :

#### **A. Lompat Jauh**

##### **1. Pengertian lompat jauh**

Selama beberapa tahun terakhir, lompat jauh telah menjadi nomor yang sering diikuti *sprinter* sebagai variasi dari *sprint*. Menurut Khomsin (2005:85) “Dalam teknik lompat jauh, kita difokuskan pada penggunaan sebaik mungkin pada awalan, tolakan, melayang di udara dan pendaratan”. Dalam proses pelaksanaan lompat seorang siswa atau atlet harus memiliki bekal yang memadai, diantaranya fisik dan mental yang prima. Melompat adalah gerakan untuk memindahkan/mengangkat tubuh dari tempat tertentu menuju tempat lain. Lompat jauh adalah salah satu nomor yang dilombakan dalam cabang atletik.

Yang menjadi tujuan dari lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan yang sejauh – jauhnya, sehingga untuk dapat mencapai jarak lompatan yang sejauh mungkin, terlebih dahulu harus mengetahui bentuk–bentuk atau gaya yang disesuaikan dengan kebiasaan menggunakan gaya dalam melakukan lompatan. Menurut Munasifah (2008:10) “Lompat jauh adalah jenis olahraga dengan cara



melompat ke depan dengan bertolak pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya, jarak lompatan diukur mulai dari titik tumpuan lompatan sampai jejak pertama di kotak pasir sesudah melompat”.

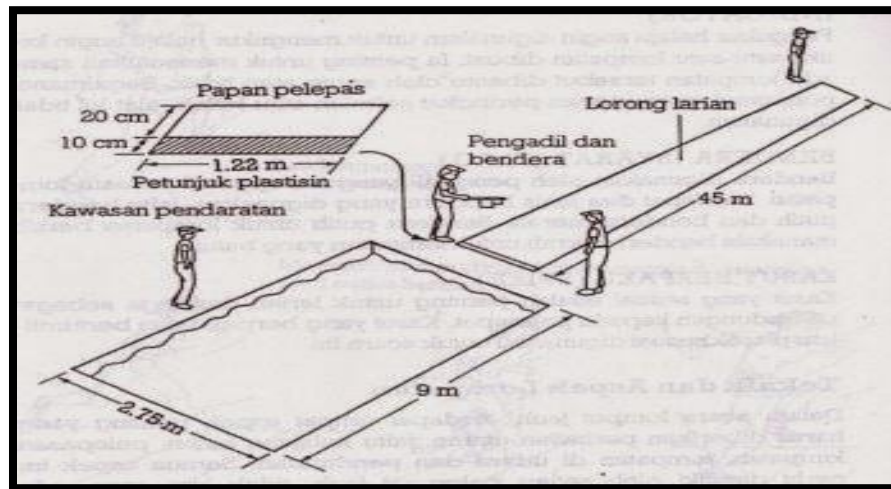
Sejalan dengan itu Aminuddin (2010:16) meengemukakan bahwa “Lompat jauh adalah suatu aktivitas dalam atletik dengan gerakan yang dilakukan di dalam lompatan untuk mencapai lompatan yang sejauh-jauhnya”. Gerak lompat jauh merupakan gerakan dari perpaduan antara kecepatan (*speed*), kekuatan (*strength*), kelenturan (*fleksibility*), daya tahan (*endurance*), dan ketepatan (*accuration*). Adapun yang menjadi tujuan dari lompat jauh adalah pencapaian jarak lompatan yang sejauh-jauhnya. Untuk mencapai jarak lompatan yang jauh, terlebih dahulu sipelompat harus memahami unsur-unsur pokok pada lompat.

Lompat jauh menurut Yudha (2001:47) ialah “Keterampilan gerak berpindah dari satu tempat ke tempat lainnya dengan satu kali tolakan ke depan sejauh mungkin”. Untuk memperoleh hasil yang maksimal, pelompat dapat melakukannya dengan berbagai gaya, yaitu: lompat jauh gaya jongkok, lompat jauh gaya menggantung dan lompat jauh gaya berjalan di udara.

Jadi dapat disimpulkan bahwa lompat jauh adalah suatu rangkaian gerakan yang terdiri dari gerakan awalan atau ancang-ancang, menolak atau bertumpu, melayang dan mendarat yang dilakukan secara terkoordinasi untuk mendapatkan hasil lompatan yang sempurna.

## **2. Lapangan dan Peraturan Lompat Jauh**

- 1) Lintasan awalan lompat jauh lebar minimum 1,22 m dan panjang 45 m.
- 2) Panjang papan tolakan 1,22; lebar 20 cm dan tebal 10 cm.
- 3) Pada sisi dekat dengan tempat mendarat harus diletakkan papan plastisin untuk mencatat bekas kaki pelompat bila ia berbuat salah tolak. Papan tolakan harus dicat putih dan harus datar dengan tanah dan harus ditanam sekurang-kurangnya 1 meter dari tepi depan bak pasir pendaratan.
- 4) Lebar tempat pendaratan minimum 2,75 m jarak antara garis tolakan sampai akhir tempat lompatan minimal 10 m.
- 5) Permukaan pasir di dalam tempat pendaratan harus sama tinggi/datar dengan sisi atas papan tolakan.
- 6) Bila peserta perlombaan lebih dari 8 orang, setiap peserta diperbolehkan melompat 3 kali giliran dan 8 pelompat dengan lompatan terbaik, dapat melompat 3 kali lagi untuk menentukan pemenang. Bila peserta hanya 8 orang atau kurang, semua peserta harus melompat 6 kali giliran. Semua lompatan diukur dari titik bebas terdekat di bak pasir/pendaratan yang dibuat oleh setiap bagian badan ke garis tolakan dalam posisi siku-siku terhadap garis tolakan tersebut. Peserta diberi waktu (1 giliran) lompat hanya selama 1,5 menit. Lompatan yang sama (tie) ditentukan dengan melihat hasil lompatan terbaik kedua, bila masih sama (tie) dilihat lompatan terbaik ketiga, bila masih sama (tie) dilihat lompatan terbaik keempat dan seterusnya, sampai diketahui pemenangnya.



Gambar 2.1 : Bak lompat Jauh

Sumber : <http://kharismaanjar25.blogspot.co.id/2014/01/ompat-jauh.html>

Dalam nomor lompat jauh ada beberapa gaya. Gaya lompat jauh yang biasa dikenal adalah Gaya Jongkok (*sail*), waktu melayang bersikap jongkok. Gaya Berjalan di udara (*walking in the air*), waktu di udara kaki bergerak seolah-olah berjalan di udara. Gaya Menggantung (*hang* atau *schnapper*), waktu di udara badan dilentangkan di udara.

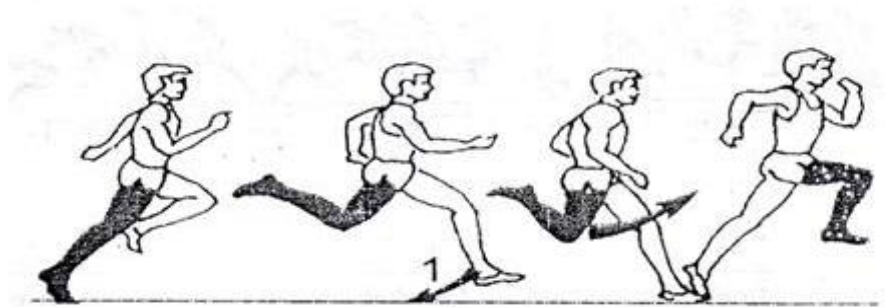
### 3. Teknik Dasar Lompat Jauh

#### 1) Awalan

Menurut Yudha (2001:48) “Awalan berguna untuk mendapatkan kecepatan berlari semaksimal mungkin sebelum mencapai balok tumpuan. Jarak awalan sekitar 30-40m”. Jarak awalan harus cukup jauh dan lari cepat untuk mendapatkan momentum yang paling besar. Kecepatan awalan dan irama langkah harus tetap. Pada saat melangkah konsentrasi tertuju pada lompatan yang setinggi-tingginya. Langkah terakhir agak diperpendek, supaya dapat menolak ke atas dengan lebih sempurna. Sikap

lari seperti pada lari jarak pendek. Jarak awalan lompat jauh tidak ada aturan khusus, namun bersifat individual tergantung dari masing-masing pelompat. Hal terpenting dalam mengambil jarak awalan yaitu pelompat dimungkinkan memperoleh kecepatan yang maksimal. Kecepatan awalan harus sudah dicapai tiga atau empat langkah sebelum balok tumpuan. Menurut Jerver (2013:25) bahwa:

“Maksud berlari sebelum melompat ini adalah untuk meningkatkan kecepatan horisontal secara maksimum tanpa menimbulkan hambatan sewaktu *take off*”. Jarak awalan tidak perlu terlalu jauh, tetapi sebagaimana pelari mendapatkan kecepatan tertinggi sebelum salah satu kaki menolak. Jarak awalan tersebut antara 30-40 meter, Kecepatan sprint 30-40 meter.



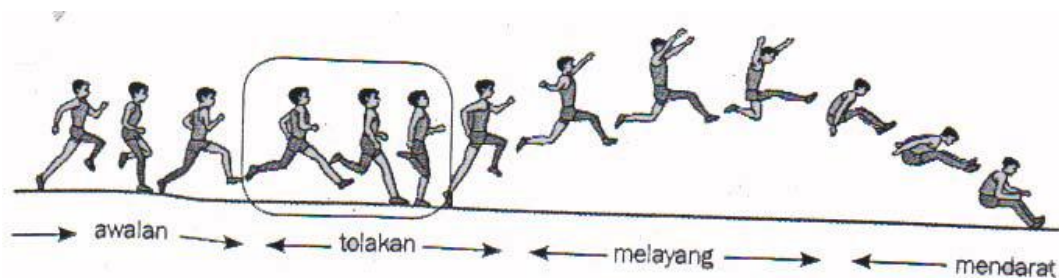
Gambar 2.2: Awalan saat akan melakukan lompat jauh  
Sumber: <http://ruangkelasolahraga.blogspot.co.id>

Kesalahan yang sering terjadi ketika lari awalan lompat jauh adalah sikap badan kaku, langkah kaki/*footwork* yang kurang pas, tergesa-gesa, lari tidak dengan kecepatan maksimal, lari berbelok-belok, mengubah kecepatan lari, menjelang balok tumpuan kecepatan dikurangi, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjut.

## 2) Tolakan/tumpuan

Tolakan merupakan perubahan gerak datar ke gerak tegak atau ke atas yang dilakukan secara cepat. Tolakan dilakukan dengan cara yaitu, sebelumnya pelompat sudah mempersiapkan diri untuk melakukan tolakan sekuat-kuatnya pada langkah terakhir, sehingga seluruh tubuh terangkat ke atas melayang di udara. Tolakan dilakukan dengan menolakkan salah satu kaki pada papan tumpu untuk menumpu tanpa langkah melebihi balok tumpu untuk mendapatkan tolakan ke depan atas yang besar. Munasifah (2008:13-14) mengemukakan “Tolakan adalah perubahan atau perpindahan gerakan vertikal yang dilakukan secara cepat”. Adapun pelaksanaanya sebagai berikut :

- a) Pada saat menumpu, badan sudah agak condong ke depan.
- b) Titik berat badan terletak di depan kaki tumpu. Letak titik berat badan ditentukan oleh panjangnya langkah yang terakhir sebelum melompat yang digunakan untuk menolak adalah kaki yang terkuat
- c) Usahakan melompat ke depan tinggi atas.



Gambar 2.3 Keadaan saat tolakan/tumpuan  
 Sumber :Didik Zafar Sidik (2010:66)

Kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan tolakan lompat jauh adalah sikap badan kaku, langkah kaki/*footwork* yang kurang pas, tergesa-gesa, menumpuh melebihi balok tumpu, menumpu dengan dua kaki, menumpu tidak dengan kaki yang terkuat, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjut.

Menurut Jarver (2013:27) ada beberapa yang perlu dihindari dalam pelaksanaan teknik melompat ( *take off* ), diantaranya ialah (1) supaya lompatan cukup jauh, usahakan untuk menekankan gerak pada lutut yang memimpin dan disesuaikan panjangnya langkah kedua terakhir sebelum melompat, (2) hindarkan dorongan dengan cara memperpendek langkah *take off*, (3) keterbatasan gerak kaki yang melakukan *take off* dapat dihindarkan dengan cara memperpanjang langkah sewaktu *take off*.

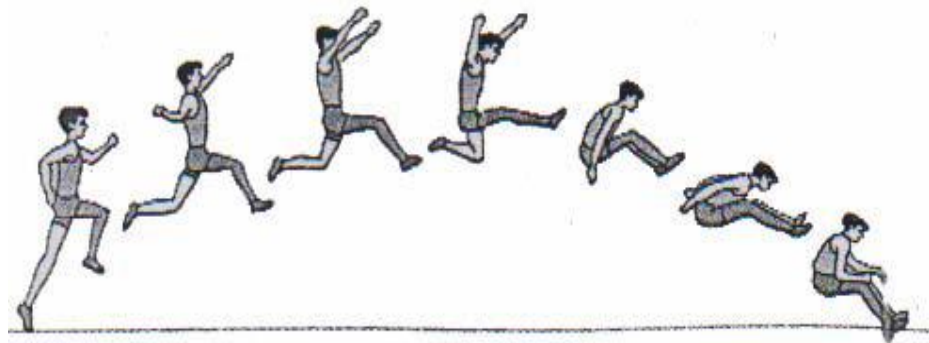
### 3) Melayang di udara

Salah satu usaha untuk mengatasi daya tarik bumi tersebut yaitu harus melakukan tolakan yang sekuat-kuatnya disertai dengan ayunan kaki dengan kedua tangan ke arah lompatan. Semakin cepat awalan dan semakin kuat tolakan yang dilakukan, maka akan semakin lebih lama dapat membawa titik berat badan melayang di udara. Dengan demikian akan dapat melompat lebih tinggi dan lebih jauh, karena kedua kecepatan itu akan mendapatkan perpaduan (*resultant*) yang menentukan lintasan gerak dari titik berat badan tersebut. Hal yang perlu diperhatikan pada saat melayang di udara yaitu menjaga keseimbangan tubuh, sehingga akan membantu pendaratan.

Seperti yang dikemukakan Munasifah (2008: 14-15) “Sikap badan di udara juag harus diperhatikan karena sikap ini berkaitan dengan angin ketika badan berda di

udara dan hal ini dapat memengaruhi kecepatan dan jarak yang ditempuh”. Adapun pelaksanaannya adalah sebagai berikut :

- a) Sesaat setelah menumpu, kaki tumpu segera diluruskan.
- b) Mengangkat pinggul ke depan atas
- c) Usahakan selama mungkin di udara dengan cara menjaga keseimbangan dan persiapan untuk mendarat.
- d) Pada saat melayang di udara, kedua kaki sedikit ditekuk sehingga posisi badan berada dalam sikap jongkok.
- e) Sikap tubuh saat melayang di udara, ada beberapa gaya yang dapat dilakukan menurut kemahiran masing-masing pelompat.



Gambar 2.4 : Gerakan Melayang Lompat jauh  
Sumber :Didik Zafar Sidik (2010:67)

Kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan lompat jauh adalah sikap badan kaku, langkah kaki/*footwork* yang kurang pas, tergesa-gesa, melayang terlalu tinggi, gayanya tidak jelas, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjut.

Menurut Jarver (2013:31) “Ada beberapa yang perlu dihindari dalam pelaksanaan teknik melayang di udara, diantaranya ialah (1) usahakan untuk tidak menciptakan posisi *hitch kick* ini terlampau dini dengan cara membuka celah paha

selebar mungkin setelah *take off*, (2) hindarkan terjadinya pembalikan arah rotasi ke depan sebelum *landing*, (3) koreksi dulu gerakan melangkah yang terbatas di udara, dengan cara mengayunkan ke arah belakang kaki yang memimpin setelah *take off* “.

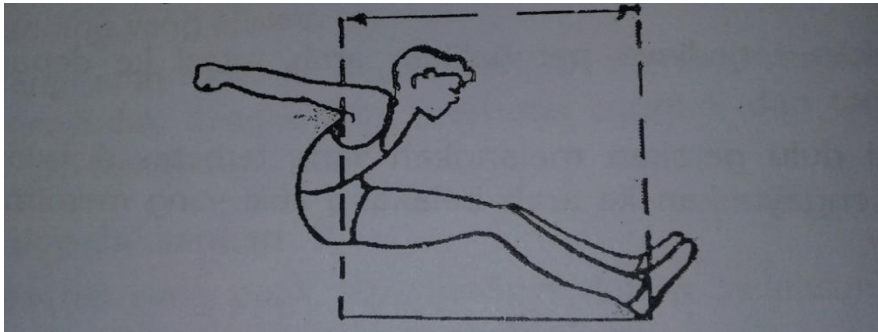
#### 4) Mendarat

Pendaratan merupakan tahap terakhir dari rangkaian gerakan lompat jauh. Pendaratan merupakan prestasi yang dicapai dalam lompat jauh. Mendarat dengan sikap dan gerakan yang efisien merupakan kunci pokok yang harus dipahami oleh pelompat. Mendarat dengan sikap badan hampir duduk dan kaki lurus ke depan merupakan pendaratan yang efisien.

Menurut Munasifah (2008:16-17) mengemukakan bahwa sikap badan ketika mendarat juga perlu diperhatikan karena gerakan ini merupakan gerakan inti, jangan sampai karena gerakan kurang tepat dapat berakibat jarak tempuh tidak maksimal. Adapun pelaksanaannya adalah sebagai berikut :

- a. Pada waktu akan mendarat kedua kaki di bawa kedepan lurus dengan cara mengangkat paha ke atas, badan dibungkukkan ke depan, kedua tangan diayun kedepan. Kedua tungkai bagian bawah diluruskan kedepan.
- b. Kemudian mendarat pada kedua tumit terlebih dahulu dan mengeper, dengan cara kedua lutut dibengkokkan (ditekuk), berat badan di bawa kedepan supaya tidak jatuh kebelakang , kepala ditundukkan , dan kedua tangan kedepan.





Gambar 2.5. Keadaan saat mendarat  
Sumber :Jess Jarver (2013:32)

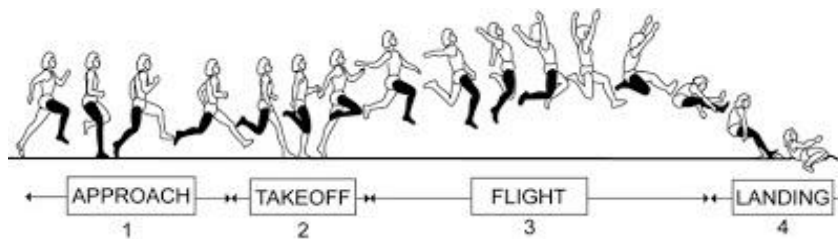
Kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan pendaratan lompat jauh adalah sikap badan kaku, langkah kaki/*footwork* yang kurang pas, tergesa-gesa, mendarat tidak dengan dua kaki, badan tidak terdorong ke depan setelah mendarat, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjut.

Menurut Jarver (2013:32) “ada beberapa yang perlu dihindari dalam pelaksanaan teknik mendarat, diantaranya ialah (1) cegah peluncuran kaki yang terlampau awal dengan cara memperlambat lengkapnya gerakan melayang, (2) Hindarkan terjatuhnya tubuh ke belakang, dengan cara menekukkan kedua lutut begitu tumit menyentuh pasir; gerakan ini hendaknya disertai dengan ayunan kedua tangan ke depan yang cepat, (3) cegah gerakan rotasi ke depan yang terlampau awal dari tubuh dengan cara mempertahankan kelurusan tubuh sedapat – dapatnya sampai sesaat sebelum *landing*”.

Untuk melakukan lompat jauh yang perlu diperhatikan ada beberapa hal yaitu, Irama gerak langkah dan menolak harus diatur agar saat menolak dengan kaki yang benar dan gerakan menolak ke arah depan atas serta pendaratan menggunakan kedua kaki bersamaan kedua lutut mengeper.

#### 4. Lompat jauh gaya jongkok

Lompat jauh adalah suatu gerakan melompat pada waktu kaki kiri/kaki tolak lepas dari tanah (papan tolakan) keadaan sikap badan di udara jongkok seperti duduk, dengan jalan mencondongkan badan ke depan kedua lutut ditekuk, kedua lengan diayunkan ke depan. Pada waktu akan mendarat, kedua kaki diluruskan jauh ke depan, badan membongkok ke depan



Gambar 2.6 Lompat jauh  
Sumber: Dikdik Zafar Zidik (2010 : 66)

#### B. Panjang Tungkai

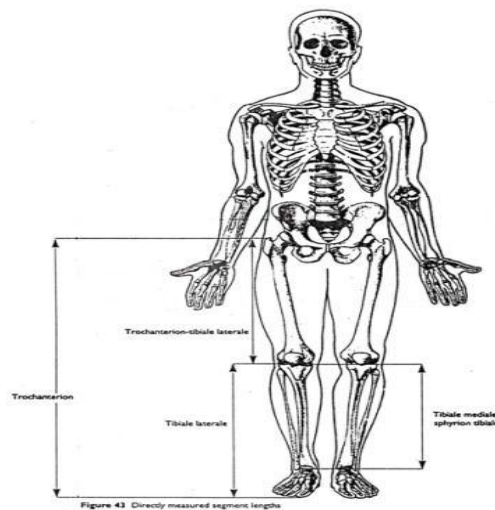
Menurut Tim Anatomi (2009) dalam Hilda (2013:9) menyebutkan tungkai adalah keseluruhan dari pangkal paha sampai ke bawah yang terdiri atas :

- a. Tungkai atas meliputi pangkal paha sampai lutut.
- b. Tungkai bawah yaitu antara lutut sampai pergelangan kaki.
- c. Telapak kaki sebagai alas kaki.

Menurut Pasau (2012:5) bahwa “Pertumbuhan (*Growth*) ialah pertumbuhan ukuran panjang dan besar dari tubuh dan bagian– bagian tubuh dalam proses perkembangan anak menuju kedewasaan, proses ini berdasar pada aspek biologis, yaitu :

- a) Pertambahan ukuran panjang tubuh seperti : tinggi badan, tinggi duduk, panjang tungkai, panjang lengan, panjang leher, panjang jari – jari tangan, panjang kaki dan jari – jari kaki, panjang togok dan lain – lain.
- b) Ukuran besar tubuh, seperti lingkaran kepala, lingkaran leher, lingkaran dada, lingkaran perut, lingkaran lengan, lingkaran kepalan tangan ( tinju ), lingkaran paha lingkaran betis, lingkaran pergelangan tangan.
- c) Ukuran berat badan, yang merupakan perpaduan ukuran panjang dan besar dari tubuh.

Ada beberapa upaya yang dilakukan oleh para ahli untuk mengklasifikasikan tipe tubuh ( *somatotype*) manusia. Sheldon dalam Sugiyanto (2002:109) membedakan adanya 3 tipe yang ekstrim dari bentuk tubuh. Setiap tipe tubuh di beri kode berupa 3 buah angka. Angka tersebut merupakan sakala sifat yang menunjukkan tipe tubuh tertentu. Ketiga tipe itu adalah *mesomorph* dengan kode 171, *endomorph* dengan kode 711 serta *ectomorph* dengan 117. Mengenai tipe dan sifat – sifat umum ketiga kategori itu dapat diketahui dengan memperhatikan ciri–ciri sebagai berikut : (1) *mesomorph* memiliki ciri yaitu sehat, kuat, tangkas, gagah, tampan, ramah, sopan, jujur, periang dan banyak teman, (2) *endomorph* memiliki ciri yaitu gemuk bulat, jelek, mudah sakit, mudah gugup, kikir, pembual, malas, pelupa, (3) *ectomorph* memiliki ciri yaitu kecil kerempeng, lemah, mudah sakit, pendiam, suka menyendiri, licik, mudah khawatir, takut dan sedih.



Gambar 2.7. Anatomi Ekstremitas Inferior  
Sumber :<http://eprints.uny.ac.id/14693/1/skripsi>.

Dari penjelasan di atas dapat diketahui bahwa tungkai merupakan tulang gerak bagian bawah. Tungkai mempunyai tugas penting dalam rangka tubuh untuk melakukan gerakan. Namun demikian untuk melakukan gerakan tersebut secara sistematis perlu adanya sistem pergerakan yang meliputi tulang, otot, dan persendian. Untuk mengukur panjang tungkai digunakan pengukuran

Menurut Tim Anatomi (2009) dalam Hilda (2013:10) bahwa "Panjang tungkai dapat diketahui dengan mengukur tinggi *trochanter mayor* sampai permukaan lantai

Menurut Tim Anatomi (2009) dalam Hilda (2013:10) tulang-tulang anggota bawah(*sceletum extremitas inferioris*) terdiri dari:

- a. *Os. coxae* (tulang pangkal paha), yang terbentuk oleh *Os ilium* (tulang usus), *Os pubis* (tulang kemaluan), dan *Os ischium* (tulang duduk).
- b. *Os. femur* (tulang tungkai atas/paha) tersusun oleh *fossa intertrochanterica*, *Caput femoris*, *Fovea capiti*, *Crista intertrochanterica*, *Linea intertrochanterica*, *Trochanter major*, *Collum femoris*, *Fossa trochanterica*, *Trochanter minor*, *Linea pectinea*, *Tuberositas glutealis*,

*Labium mediale, Labium laterale, Linea intercondylaris, Epicondylus medialis, dan Fossaintercondylaris.*

- c. *Os. patellae* (tulang tempurung lutut) yang tersusun oleh *Basis patellae, Apexpatellae, dan Facies articularis.*
- d. *Os. tibia* (tulang kering) terdiri dari *Condylus lateralis, Condylus medialis, Tuberositas tibiae, Linea puplitea, Crista anterior, Facies medialis, Cristainterossea, Facies lateralis, Facies posterior, Malleolus medialis, dan Sulcusmalleolaris.*
- e. *Os. fibula* (tulang betis) terdiri dari *Facies articularis superior, Apex capitulifibulae, capitulum fibulae, Facies lateralis, Crista anterior, Facies medialis, Crista interossea, Crista lateralis, Malleolus lateralis, dan Facies posterior.*
- f. Tulang-tulang kaki, tersusun oleh *Os. tarsalia* (tulang pergelangan kaki) terdiri dari 7 tulang, *Os. metatarsal* (tulang telapak kaki) terdiri dari 5 tulang, dan *Os. phalanges* (tulang jari kaki) terdiri dari 14 tulang.

Menurut Pasau (2012:127) bahwa “Tiap cabang olahraga bahkan tiap nomor dalam suatu cabang olahragapun memerlukan struktur dan postur tubuh yang berbeda-beda. Ada cabang olahraga yang memerlukan badan yang tinggi dan langsing, seperti : Lompat jauh, loncat tinggi, bolavoli, bola basket dan lain-lain.

Dalam lompat jauh panjang tungkai sangat berpengaruh untuk mencapai hasil lompatan yang maksimal. Atlet atau pelajar yang memiliki panjang tungkai yang memadai memungkaikan siswa tersebut memiliki peluang untuk mencapai jarak lompatan memadai pula. Karena dengan tungkai yang panjang akan mempengaruhi jangkauan saat melakukan lompatan.

Seorang atlet yang memiliki proporsi badan yang tinggi biasanya diikuti dengan tungkai panjang, meskipun hal itu tidak mesti demikian. Namun panjang tungkai juga memberikan sumbangan dalam prestasi belajar lompat jauh. Dimana panjang tungkai menjadi faktor utama untuk memperoleh panjang langkah dan

frekuensi langkah yang baik. Pada umumnya seseorang yang memiliki tungkai panjang biasanya mempunyai panjang langkah yang baik, aplikasinya dalam lompat jauh dapat menjadi pengaruh positif saat melakukan awalan maupun tumpuan serta jangkauan saat melayang.

### C. Daya Ledak Tungkai

#### 1. Pengertian Daya Ledak Tungkai

Sebelum penulis menjelaskan tentang daya ledak, maka perlu dipahami tentang kekuatan dan kecepatan. Menurut Ramli (2015:93) “Kekuatan ( *strength* ) adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Kecepatan ( *Speed* ) ialah kemampuan untuk mengerjakan suatu aktivitas berulang yang sama serta berkesinambungan dalam waktu yang sesingkat – singkatnya”.

Menurut Sajoto ( 1988:55) bahwa “Daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek pendeknya”. Dalam hal ini dapat dikatakan bahwa power adalah = kekuatan ( *foerce* )  $\times$  kecepatan ( *velocity* ). Seperti lompat tinggi, lompat jauh, tolak peluru dan gerak lain yang bersifat eksplosif. Untuk mendapatkan hasil lompatan yang jauh dan kecepatan yang tinggi seorang pelompat harus memiliki daya ledak yang besar. Kemudian Widiastuti (2011:100) mengemukakan bahwa “ *Power* atau daya eksplosif merupakan suatu rangkaian kerja beberapa unsure gerak otot dan menghasilkan daya ledak jika dua kekuatan tersebut bekerja secara bersamaan.

*Power*/daya eksplosif memiliki banyak kegunaan pada suatu aktivitas olahraga seperti berlari, melempar, memukul, menendang.

Jadi daya ledak otot tungkai sebagai tenaga pendorong tungkai untuk melakukan lompatan dalam pelaksanaan lompat jauh. Ini menandakan bahwa dalam melakukan suatu aktivitas yang memerlukan kekuatan yang eksplosif, untuk mendapatkan kekuatan maksimal maka perlu latihan kekuatan dan kecepatan yang memadai.

*Power* atau daya ledak sering juga disebut eksplosif *power* atau *muscular power*. Menurut Harsono (1988: 200) bahwa “*Power* adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal, dalam waktu yang sangat cepat”. *Power*/daya ledak adalah kemampuan kerja otot (usaha) dalam satuan waktu (detik). *Power* merupakan hasil perkalian dan kecepatan, sehingga satuan *power* adalah Kg (berat) x meter/detik. Berdasarkan pada pengertian tentang *power* secara umum tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa *power* tungkai adalah kemampuan otot tungkai untuk melakukan kerja atau gerakan secara eksplosif. *Power* tungkai merupakan kemampuan otot atau sekelompok otot tungkai untuk mengatasi tahanan beban atau dengan kecepatan tinggi dalam satu gerakan yang utuh.

*Power* tungkai merupakan kemampuan untuk mengatasi tahanan beban atau dengan kecepatan tinggi (eksplosif) dalam satu gerakan yang utuh yang melibatkan otot-otot tungkai sebagai penggerak utama. Kekuatan, daya tahan otot dan *power*, ketiganya saling berkaitan dan unsur utamanya adalah kekuatan. Kekuatan merupakan dasar (*basic*) otot dari *power* dan daya tahan otot. Berdasarkan hal

tersebut, kekuatan merupakan unsur utama untuk menghasilkan power dan daya tahan otot. Pada dasarnya *power* merupakan kemampuan seseorang untuk mengerahkan kekuatan secara maksimal dalam waktu sependek-pendeknya, sehingga unsur utamanya adalah kekuatan dan kecepatan. Menurut Harsono (1988:200) bahwa “Seorang individu yang mempunyai *power* adalah orang yang mempunyai: (1) *a high decree muscular strength*, (2) *a hingh degree of speed*, (2) *a high decree a skill in integrating speed and muscular strength*”.

Faktor utama daya ledak otot adalah kekuatan dan kecepatan, semua faktor yang mempengaruhi kedua hal tersebut diatas akan mempengaruhi tenaga ledak otot. *Power* otot juga dipengaruhi oleh ketrampilan teknik dan koordinasi gerakan yang baik. *Power* tungkai dapat ditingkatkan dengan memberikan latihan kecepatan dan kekuatan otot serta meningkatkan efisiensi dan koordinasi gerakan. Unsur dasar *power* adalah perpaduan antara kekuatan dan kecepatan. Daya ledak otot tungkai dapat ditingkatkan dengan memberikan latihan kekuatan otot tungkai dan kecepatan gerak dari otot tungkai.

Menurut Apta Mylsidayu dkk (2015:136) bahwa *power* dapat diartikan sebagai “kekuatan dan kecepatan yang dilakukan secara bersama – sama dalam melakukan suatu gerak. Oleh sebab itu, urutan latihan *power* diberikan setelah atlet dilatih unsur kekuatan dan kecepatan”. *Power* otot tungkai merupakan faktor terpenting untuk mencapai kemampuan sudut lompatan terhadap nilai *power*. Tujuan dalam sudut lompatan adalah untuk mencapai hasil nilai *power* yang maksimal dalam sudut tolakan tertentu. Hasil nilai *power* dalam tolakan sangat tergantung pada



kecepatan yang diperoleh pada saat awalan. Daya ledak otot tungkai sangat diperlukan untuk melaksanakan awalan dan tolakan sudut tertentu. Kekuatan merupakan dasar (*basic*) otot dari *power* dan daya tahan otot.

Berdasarkan hal tersebut, kekuatan merupakan unsur utama untuk menghasilkan *power* dan daya tahan otot. *Power* otot dapat ditingkatkan dan dikembangkan melalui latihan fisik. Untuk meningkatkan *power* otot diperlukan peningkatan kekuatan dan kecepatan secara bersama-sama. *Power* akan dapat dikembangkan dengan suatu dorongan atau tolakan yang kuat dan singkat sehingga memacu kecepatan rangsang syaraf, seperti dalam gerakan melompat, meloncat, melempar, menolak, dan sebagainya.

Salah satu metode latihan *power* adalah dengan metode *plyometrics*. Prinsip latihan *plyometrics* adalah selalu berkontraksi baik saat memanjang (*eccentric*) maupun saat memendek (*concentric*) secara eksplosif. Adapun latihan *plyometrics* menurut Sukadiyanto dalam Febi Kurniawan (2015:137), dikelompokkan menjadi 2 jenis antara lain sebagai berikut :

1. Latihan dengan intensitas rendah (*low impact*)

Latihan dengan intensitas rendah (*low impact*) antara lain meliputi : *skipping*, *pope jumps* (lompat tali), lompat (*jumps*) rendah dan langkah pendek, loncat – loncat (*hops*) dan lompat – lompat, melompat di atas bangku atau tali setinggi 25 – 35 cm, melempar *ball medicine* 1 – 3 kg, dan melempar bola yang ringan.

## 2. Latihan dengan intensitas tinggi (*high impact*)

Latihan dengan intensitas tinggi (*high impact*) antara lain meliputi : lompat jauh tanpa awalan (*standing broad long jumps*), *triple jumps* (lompat tiga kali), lompat (*jumps*) tinggi dan langkah panjang, loncat-loncat dan lompat-lompat, melompat di atas bangku atau tali setinggi di atas 35 cm, melempar *ball medicine* 5-6 kg, *drop jumps* dan *reactive jumps*, dan melempar benda yang relatif berat.

*Power* khususnya otot tungkai mempunyai peranan penting untuk mencapai kemampuan menendang bola. *Power* tungkai berperan penting dalam melakukan tendangan pada saat menumpu dan menendang dengan sudut tertentu. Berdasarkan pendapat di atas menyebutkan dua unsur penting dalam daya ledak atau *power* yaitu: (a) kekuatan otot dan (b) kecepatan, dalam mengerahkan tenaga maksimal untuk mengatasi tahanan. Seperti yang diungkapkan Harsono (1988: 47) bahwa “Dalam *power* atau daya ledak selain unsur kekuatan terdapat unsur kecepatan. Dengan demikian, jelas daya ledak merupakan satu komponen kondisi fisik yang dapat menentukan hasil prestasi seseorang dalam ketrampilan gerak”.

Sedangkan besar kecilnya daya ledak dipengaruhi oleh otot melekat dan membungkus tungkai tersebut. Tungkai adalah bagian bawah tubuh manusia yang berfungsi untuk menggerakkan tubuh, seperti berjalan, berlari, dan melompat. Terjadinya gerakan pada tungkai tersebut disebabkan adanya otot-otot dan tulang, otot sebagai alat gerak aktif dan tulang alat gerak pasif.

*Power* otot tungkai merupakan komponen yang sangat penting dalam pencapaian prestasi yang maksimal pada sudut tolakan terhadap nilai *power*. Hal ini

disebabkan karena dengan memiliki *power* yang besar pada otot tungkai maka seorang atlet akan dapat mengatasi beban atau tahanan guna menendang sudut tertentu untuk mencapai nilai *power* yang maksimal.

Berdasarkan dengan uraian di atas tentang *power*, dapat di simpulkan bahwa *power* atau daya ledak adalah kemampuan otot atau sekelompok otot dalam melakukan kerja secara eksplosif, *power* dipengaruhi oleh kekuatan dan kecepatan kontraksi otot. Ditinjau dari kegunaannya di mana kekuatan berperan utama dalam gerakannya. Kekuatan dan kecepatan kontraksi otot pada bagian tungkai sangat menentukan jarak lompatan pada lompat jauh.

## **D. Motivasi**

### **1. Pengertian Motivasi**

Menurut Nana (2003:61) bahwa “ motif atau *motive* adalah dorongan yang terarah kepada pemenuhan kebutuhan psikis atau rokhaniah”. Sedangkan menurut Husdarta (2011: 32) mengemukakan bahwa “ motif adalah suatu rangsangan atau suatu dorongan yang terdapat dalam diri manusia untuk berbuat sesuatu dengan tingkah laku untuk memenuhi kebutuhan hidupnya”. Selanjutnya menurut Malayu (2008) mengemukakan bahwa motif adalah suatu perangsang keinginan (*want*) dan daya penggerak kemajuan bekerja seseorang; setiap motif mempunyai tujuan tertentu yang ingin dicapai. Termotivasinya seseorang untuk berbuat tergantung pada besar kecilnya suatu motif.

Winardi (2002:1). “Istilah motivasi ( *motivation*) berasal dari perkataan bahasa latin, yakni *movere*, yang berarti menggerakkan”. Para pelatih atau tenaga pengajar perlu memahami proses–proses psikologikal, apabila mereka berkeinginan untuk membina atlet atau siswa mereka secara berhasil, dalam upaya pencapaian sasaran yang telah direncanakan. Motivasi harus menjadi perhatian yang tak kalah pentingnya seorang pelatih, manager ataupun tenaga pengajar terhadap atlet, siswa ataupun karyawannya. Karena dengan adanya motivasi ini maka seorang atlet atau peserta didik menjadi lebih semangat untuk mencapai beberapa target atau tujuan yang telah diprogramkan.

Selanjutnya menurut Malayu (2008:95) mengemukakan bahwa ”Motivasi adalah pemberian daya penggerak yang menciptakan kegairahan kerja seseorang, agar mereka mau bekerja sama, bekerja efektif dan terintegrasi dengan segala daya upayanya untuk mencapai kepuasan.

Kemudian menurut Winardi (2001:6) bahwa ” Motivasi adalah suatu kekuatan potensial yang ada dalam diri seseorang manusia, atau dikembangkan oleh sejumlah kekuatan luar yang pada intinya berkisar sekitar imbalan moneter dan imbalan nonmoneter yang dapat mempengaruhi hasil kinerjanya secara positif atau negatif, hal mana tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi orang bersangkutan.

Sedangkan menurut Aldermen (1974) yang diikuti oleh Monty (2000:69) mendefinisikan bahwa ”Motivasi sebagai suatu kecenderungan untuk berperilaku secara selektif ke suatu arah tertentu yang dikendalikan oleh adanya konsekuensi tertentu, dan perilaku tersebut akan bertahan sampai sasaran perilaku dapat dicapai.

Malayu (2008:92) mengemukakan bahwa “Motivasi ini hanya diberikan kepada manusia, khususnya kepada atlet, bawahan atau karyawan. Motivasi mempersoalkan bagaimana caranya mendorong gairah atlet, agar mereka mau bekerja keras dengan memberikan semua kemampuan dan keterampilannya untuk mewujudkan tujuan yang ingin dicapai. Motivasi ini sangat penting karena dengan motivasi ini diharapkan setiap individu atlet mau berlatih keras dan antusias untuk mencapai produktivitas latihan yang tinggi”.

Adapun motivasi untuk menampilkan suatu perilaku tertentu, dilandasi oleh adanya keinginan untuk mencapai atau memuaskan suatu kebutuhan.

#### a. Sumber Motivasi

Menurut Sugiyanto (1997:383) bahwa sumber motivasi dapat dibedakan menjadi dua yakni motivasi ekstrinsik dan motivasi intrinsik.

##### 1) Motivasi ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang timbul karena adanya rangsangan dari luar atau bersifat eksternal. Misalnya, seorang belajar giat agar dipuji oleh orang lain, seorang terdorong untuk berusaha atau berprestasi sebaik-baiknya karena menarik hadiah yang disediakan, karena akan dikirim ke luar negeri, akan menjadi berita di surat kabar atau TV, akan menjadi dambaan oleh masyarakat sekitar dan sebagainya.

Dalam studi tentang motivasi ekstrinsik dikenal dengan adanya bentuk hadiah (*reward*) dan hukuman (*punishment*) sebagai bentuk pembangkit motivasi. Hadiah dapat berupa barang, uang, pujian, nilai yang baik, sanjungan dan sejenisnya yang bersifat menyenangkan. Sedangkan hukuman dapat berupa menyakiti secara fisik maupun perasaan, penghinaan dan lainnya yang tidak menyenangkan, sedangkan

hukuman berupa menyakiti secara fisik maupun perasaan, penghinaan dan denda dan lainnya tidak menyenangkan. Penggunaan hadiah atau hukuman sebagai motivasi harus didasarkan pada suatu prinsip bahwa pada hakikatnya manusia memiliki kecenderungan untuk mencari sesuatu yang memberikan kesenangan atau kepuasan dan penghinaan yang tidak menyenangkan. Dengan prinsip tersebut diharapkan apabila siswa gagal dalam suatu mata pelajaran diancam dengan suatu hukuman, maka siswa akan berusaha sekuat tenaga agar tidak gagal. Sebaliknya jika siswa berhasil dalam suatu mata pelajaran dijanjikan hadiah, maka siswa juga berusaha sekuat tenaga agar berhasil. Hukuman fisik di sekolah sudah lama ditinggalkan, maka pemberian hadiah lebih banyak digunakan.

Dalam olahraga, motivasi ekstrinsik dapat berbentuk “motivasi bersaing” (*competitive motivation*)”, oleh karena adanya dorongan untuk bersaing dan untuk menang memegang peranan yang lebih besar dibanding dengan rasa kepuasan karena telah berprestasi dengan baik.

## 2) Motivasi intrinsik

Motivasi intrinsik timbul dari dalam diri atlet atau bersifat internal. Dorongan untuk berbuat timbul atas kemauan dari diri sendiri. Motivasi intrinsik meliputi dorongan aktualisasi diri yang melibatkan ego. Misalnya, seseorang selalu berusaha untuk makin meningkatkan pengetahuannya, pikirannya, kemampuannya dan keterampilan serta ketakwaannya karena ingin memperoleh kepuasan pada dirinya. Seseorang melakukan semuanya itu bukan karena ingin memperoleh hadiah, pujian,

sanjungan atau kemenangan semata-mata,, tetapi yang penting baginya adalah memperoleh kepuasan diri.

Aktivitas dengan dorongan motivasi intrinsik cenderung dapat bertahan lama dibanding dengan kegiatan yang dilakukan atas dorongan motivasi ekstrinsik. Oleh karena itu menjadi tugas seorang guru atau pelatih olahraga untuk menimbulkan, mengembangkan, dan meningkatkan motivasi intrinsik kepada atletnya dalam setiap olahraga.

Motivasi intrinsik dalam olahraga dapat berbentuk motivasi kecakapan (*competence motivation*) karena seorang atlet dengan motivasi intrinsik biasanya sangat bergairah untuk meningkatkan kompetensinya untuk mencapai kesempurnaan. Mengejar kesempurnaan merupakan salah satu motivasi yang melekat pada diri atlet dengan mempergunakan tubuhnya sebagai alat untuk mencapai kesempurnaan keterampilan.

Menurut Alderman dalam Monty (2000:71) mengatakan bahwa “motivasi didefinisikan sebagai suatu kecenderungan untuk berperilaku secara selektif ke suatu arah tertentu yang dikendalikan oleh adanya konsekuensi tertentu, dan perilaku tersebut akan bertahan sampai sasaran perilaku dapat dicapai. Di dalam proses pembinaan olahraga ada beberapa bentuk motivasi yang harus dibedakan :

- 1) Motivasi umum

Yaitu motivasi seseorang untuk melibatkan diri didalam suatu aktivitas tertentu dalam upaya memperoleh hasil atau mencapai sasaran tertentu.

## 2) Motivasi berprestasi ( *achievement motivations* )

Yaitu orientasi seseorang untuk tetap berusaha memperoleh hasil terbaik semaksimal mungkin dengan dasar kemampuan untuk tetap bertahan sekalipun gagal, dan tetap berusaha menyelesaikan tugas sebaik-baiknya karena ia merasa bangga untuk mampu menyelesaikan tugasnya dengan baik. Gill dalam Monti (2000:73) “Motivasi berprestasi merupakan suatu dorongan yang terjadi dalam diri individu untuk senantiasa meningkatkan kualitas tertentu dengan sebaik-baiknya atau lebih dari biasa dilakukan”. Motivasi berprestasi dapat didefinisikan sebagai dorongan untuk berbuat baik berdasarkan standar yang paling baik. Setiap guru penjas menginginkan kegiatan belajar mengajarnya berjalan dengan baik supaya mencapai hasil yang optimal. Demikian juga dengan guru penjas SMA Negeri 21 Makassar diharapkan siswanya menunjukkan prestasi yang baik di sekolah.

## 3) Motivasi berolahraga

Prestasi olahraga yang tinggi tidak hanya tergantung pada penguasaan teknik dan taktik saja, tetapi peranan kemantapan jiwa dalam latihan dan pertandingan ternyata juga ikut menentukan.

### b. Teknik motivasi

Menurut Apta Mylsidayu dalam Febi Kurniawan (2015:16) “motivasi adalah kekuatan yang mendorong seseorang untuk bereaksi/tidak bereaksi untuk menentukan arah aktivitas terhadap pencapaian tujuan”. Selanjutnya ada beberapa teknik motivasi yang dapat digunakan pelatih atau tenaga pendidik terhadap atlet atau anak didiknya, diantaranya sebagai berikut :



### 1) Motivasi Verbal

Motivasi verbal dapat dilakukan dengan penyampaian secara diskusi dan individual. Secara umum ada beberapa langkah yang perlu diperhatikan dalam melakukan motivasi verbal ini:

- a) Berilah pujian mengenai apa-apa yang telah dilakukan siswa. Hal ini mendorong siswa agar merasa mampu melaksanakan tugasnya.
- b) Berilah koreksi dan sugesti. Koreksi yang diberikan sebaiknya yang bersifat membangun, termasuk evaluasi secara obyektif terhadap kekurangankekurangannya dan bagaimana suatu ketrampilan seharusnya dilakukan.
- c) Berilah semacam petunjuk. Misalnya, dikatakan bahwa latihan yang lebih tekun lagi akan dapat mengatasi kelemahan dan meningkatkan prestasinya.

### 2) Motivasi *behavioral* atau perilaku

Untuk mencapai sukses atlet harus dibina dan dikendalikan *behavioral*nya menjadi perilaku yang mencerminkan sportivitas yang terpuji dan dedikasi yang tinggi terhadap tugas-tugas dan latihan. Dalam hal ini guru penjas dan pelatih memegang peranan penting dalam memberikan contoh perilaku yang positif.

Dengan contoh *behavioral* yang baik diharapkan para siswa dapat termotivasi untuk bersikap dan berperilaku dalam usahanya mencapai keberhasilan baik dalam aktivitas olahraga maupun aktivitas lainnya di masyarakat.

### 3) Motivasi Insentif

Motivasi intensif adalah dorongan dengan memberikan insentif atau hadiah-hadiah. Tujuannya adalah:

1. Menambah semangat berlatih atau bertanding.
2. Menambah gairah atau ambisi untuk berprestasi.
3. Memperpendek proses belajar.

Disatu pihak cara pemberian motivasi ini dapat memberikan dorongan kuat untuk berlatih keras dan berprestasi. Tetapi dipihak lain apabila terus menerus dipakai cara ini akan dapat menyebabkan siswa bersikap kurang wajar. Sebab jika suatu saat tidak diberikan intensif, maka kemungkinan menjadi kurang bergairah, tak acuh, demikian pula jika hadiahnya kurang besar, maka siswa kurang berambisi atau menurut hadiah yang lebih besar lagi.

Jadi motivasi intensif hendaknya diberikan dalam situasi yang tepat dan jangan berlebihan. Motivasi intensif kurang baik jika merupakan satu-satunya cara untuk memotivasi siswa.

#### 4) Motivasi supertisi

Supertisi merupakan bentuk kepercayaan kepada sesuatu yang merupakan simbol yang dianggap mempunyai daya kekuatan atau dorong mental. Hal ini biasanya pada siswa yang memiliki kedekatan kepada guru atau pelatihnya dengan menggunakan cara supertisi ini akan membuat siswa lebih bersemangat, lebih ambisius dan kepercayaan dirinya lebih kuat.

#### 5) Citra Mental

Citra mental dewasa ini banyak dipraktikkan oleh pelatih dan merupakan bagian penting untuk mempercepat proses berlatih dan menumbuhkan semangat dalam latihan. Siswa dilatih untuk mampu membentuk citra mental mengenal suatu gerakan atau keterampilan atau apa yang harus dilakukan dalam suatu situasi tertentu. Caranya antara lain dengan menyuruh siswa melihat, mengamati, memperhatikan, dan membayangkan dengan seksama suatu pola gerak tertentu, kemudian mengingat-ingat gerakan tersebut.

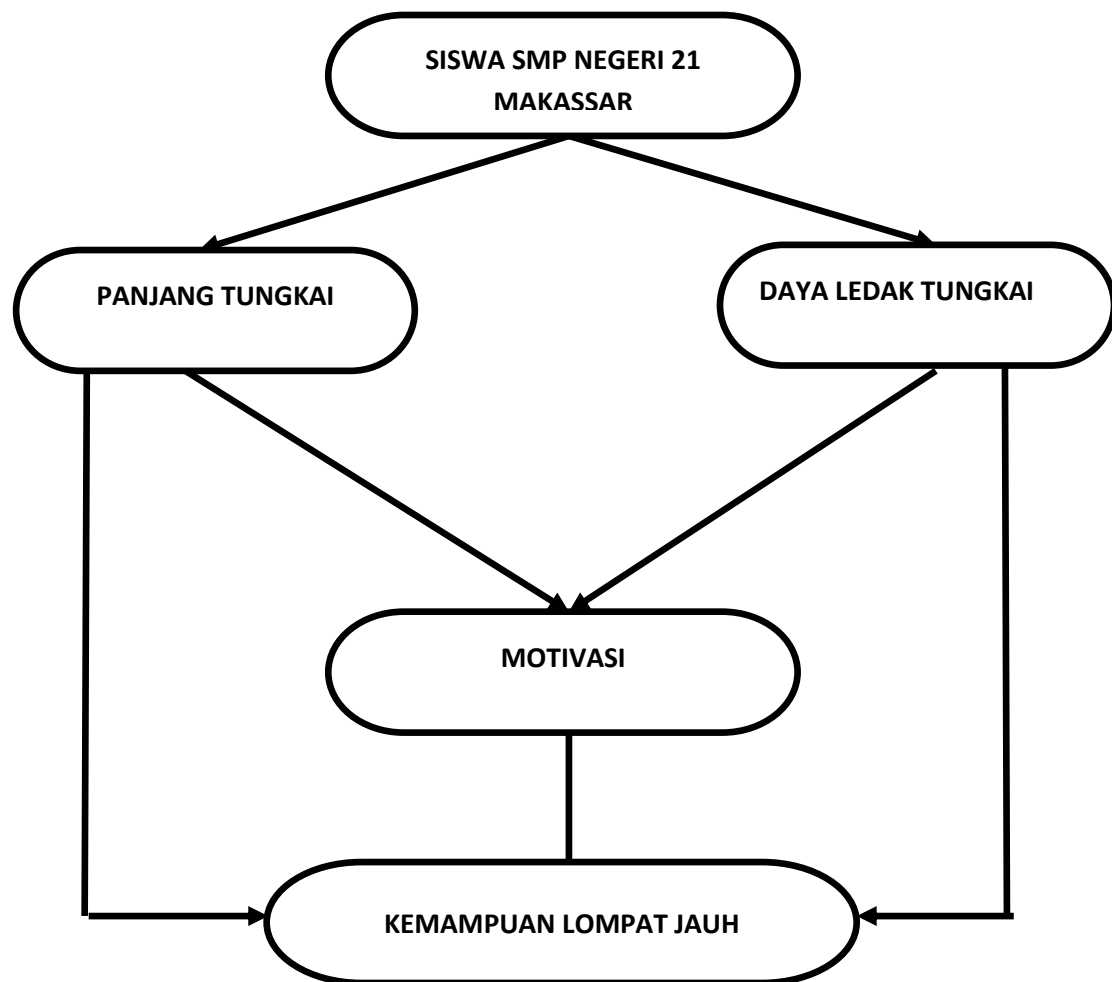
Motivasi menurut Husdarta (2011:31) “adalah energi psikologi yang bersifat abstrak. Wujudnya hanya dapat diamati dalam bentuk manifestasi tingkah laku yang ditampilkannya”. Motivasi sebagai proses psikologis adalah refleksi kekuatan interaksi antar kognisi, pengalaman dan kebutuhan.

Dengan demikian dari beberapa teori dan pendapat yang telah dikemukakan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa motivasi ialah dorongan yang timbul pada diri seorang atlet atau pelajar baik yang berasal dari dalam tubuh ataupun dari luar yang memacu semangat untuk mencapai prestasi atau tujuan yang ingin dicapai.

### E. Kerangka Pikir

Kerangka berfikir merupakan konsep dasar pemikiran seorang peneliti untuk menggambarkan keterkaitan antara variabel-variabel penelitian berdasarkan teori-teori yang ada.

Berdasarkan teori-teori dan pendapat para ahli yang dikemukakan pada tinjauan pustaka, dapat disusun kerangka berfikir sebagai berikut:



Gambar 2.7 :skema kerangka pikir

## **1. Pengaruh Langsung Panjang Tungkai Terhadap Motivasi Siswa SMP Negeri 21 Makassar**

Motivasi dapat diartikan sebagai suatu kekuatan atau tenaga pendorong untuk melakukan suatu haluan untuk menentukan suatu perilaku tertentu. Sejalan dengan itu, sesuai dengan teori sistem kebutuhan seseorang akan menampilkan suatu perilaku karena adanya kebutuhan akan suatu hal tertentu. Kebutuhan tersebut akan menimbulkan dorongan, kehendak dan niat untuk melakukan suatu perbuatan. Adapun motivasi untuk menampilkan suatu perilaku tertentu, dilandasi oleh adanya keinginan untuk mencapai atau memuaskan suatu kebutuhan.

Dalam lompat jauh panjang tungkai sangat berpengaruh untuk mencapai hasil lompatan yang maksimal. Atlet atau pelajar yang memiliki panjang tungkai yang memadai memungkinkan siswa tersebut memiliki peluang untuk mencapai jarak lompatan yang memadai pula. Karena dengan tungkai yang panjang akan mempengaruhi jangkauan saat melakukan lompatan. Namun ada banyak faktor lain yang mempengaruhi lompat jauh ini diantaranya aktivitas fisik dan latihan secara teratur, motivasi, semangat, gerak badan dan lain-lain. Panjang tungkai dan hubungannya dengan lompat jauh sangat berpengaruh dalam mencapai jangkauan atau hasil lompatan yang dicapai karena para pelompat yang memiliki panjang tungkai yang maksimal atau sangat menunjang atlet atau pelajar tersebut untuk berprestasi dalam lompat jauh. Tapi panjang tungkai yang dimiliki dan motivasi yang baik tidak menjamin kemampuan yang sama untuk cabang olahraga yang lain. Karena setiap orang mempunyai kemampuan masing-masing baik dalam beruk

performa maupun keterampilan dalam aktivitas lompat jauh. Sehingga siswa memiliki daya ledak tungkai yang baik diduga berpengaruh langsung kemampuan lompat jauh.

## **2. Pengaruh Langsung Daya Ledak Tungkai Terhadap Motivasi Siswa SMP Negeri 21 Makassar**

Motivasi yang artinya secara singkat adalah kekuatan atau tenaga pendorong agar seseorang bertindak laku. Jadi dalam hal atlet motivasi diartikan kekuatan atau pendorong pada atlet dalam penampilannya. Motivasi bisa jadi positif jika pendorongnya kuat sekali, tetapi tanpa ada beban yang terlalu berat sehingga menimbulkan ketegangan yang berlebihan, jadi cukup menimbulkan keinginan yang kuat untuk menang, ditandai dengan perilaku dalam bermain *all out*.

Sajoto (1988:8) mengemukakan bahwa "Daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya". Dalam hal ini dapat dikatakan bahwa *power* adalah kekuatan (*force*) X kecepatan (*velocity*). Seperti lompat tinggi, lompat jauh, tolak peluru dan gerak lain yang bersifat eksplosif. Untuk mendapatkan hasil lompatan yang jauh dan kecepatan yang tinggi seorang pelompat harus memiliki daya ledak dan motivasi yang besar. Jadi daya ledak otot tungkai sebagai tenaga pendorong tungkai untuk melakukan lompatan dalam pelaksanaan lompat jauh harus dibarengi dengan motivasi. Ini menandakan bahwa dalam melakukan suatu aktivitas yang memerlukan kekuatan eksplosif, untuk mendapatkan kekuatan maksimal maka perlu dorongan motivasi agar memiliki semangat latihan kekuatan kecepatan yang

memadai. Artinya jika siswa memiliki daya ledak tungkai yang baik maka diduga berpengaruh langsung terhadap motivasi.

### **3. Pengaruh Langsung Motivasi Terhadap Lompat Jauh pada Siswa SMP Negeri 21 Makassar**

Motivasi sangat penting dalam proses belajar, penampilan olahraga, dan pencapaian prestasi belajar/pertandingan. Menurut Sugiyanto (1997:382) bahwa "Motivasi dapat diartikan sebagai seluruh proses dari dimulainya suatu kebutuhan atau dorongan, kemudian dilakukan tindakan-tindakan, dan akhirnya tercapai sasaran atau tujuan yang dapat memuaskan kebutuhan itu". Jadi dalam hal ini atlet motivasi diartikan kekuatan atau pendorong pada atlet dalam penampilannya. Motivasi positif jika pendorongnya kuat sekali, tetapi tanpa ada beban yang terlalu berat sehingga menimbulkan ketegangan yang berlebihan. Jadi cukup menimbulkan keinginan yang kuat untuk menang, ditandai dengan perilaku dalam bermain yang *all out*. Artinya bahwa motivasi ini adalah salah satu faktor pendukung yang besar untuk mencapai jarak yang maksimal dalam melakukan lompat jauh. Karena para siswa atau pelompat yang memiliki semangat dan motivasi yang tinggi maka sangat akan menunjang tercapainya lompatan yang maksimal. Jadi dapat dikatakan bahwa jika siswa memiliki motivasi yang baik maka diduga berpengaruh langsung terhadap kemampuan lompat jauh.

#### **4. Pengaruh Langsung Panjang Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh pada Siswa SMP Negeri 21 Makassar**

Dalam lompat jauh panjang tungkai sangat berpengaruh untuk mencapai hasil lompatan yang maksimal. Atlet atau pelajar yang memiliki panjang tungkai yang memadai memungkinkan siswa tersebut memiliki peluang yang untuk mencapai jarak lompatan memadai pula. Karena dengan tungkai yang panjang akan mempengaruhi jangkauan saat melakukan lompatan. Menurut Tim Anatomi (2009) dalam Hilda (2013:9) menyebutkan tungkai adalah keseluruhan dari pangkal paha sampai ke bawah. Lompat jauh adalah suatu aktivitas dalam atletik dengan gerakan yang dilakukan di dalam lompatan untuk mencapai lompatan yang sejauh-jauhnya.

Namun ada banyak faktor lain yang mempengaruhi lompat jauh ini diantaranya aktivitas fisik dan latihan secara teratur, motivasi, semangat, berat badan dan lain-lain. Panjang tungkai dan hubungannya dengan lompat jauh sangat berpengaruh dalam mencapai jangkauan atau hasil lompatan yang dicapai karena pelompat yang memiliki panjang tungkai yang maksimal akan sangat menunjang atlet atau pelajar tersebut untuk berprestasi dalam lompat jauh. Tapi panjang tungkai yang dimiliki dan motivasi yang baik tidak menjamin kemampuan yang sama untuk cabang olahraga yang lain. Karena setiap orang mempunyai kemampuan masing-masing baik dalam bentuk performa maupun keterampilan dalam aktivitas lompat jauh. Dengan demikian panjang tungkai juga penting peranannya terhadap kemampuan lompat jauh. Orang dengan panjang tungkai kurang ideal seperti terlalu pendek, maka akan sulit mencapai jarak lompatan yang jauh dalam melakukan



praktek lompat jauh. Tetapi sebaliknya atlet atau pelajar yang memiliki panjang tungkai yang ideal atau tinggi maka atlet tersebut sangat berpotensi untuk meraih juara. Akhirnya dapat dikatakan jika siswa memiliki panjang tungkai yang baik maka diduga berpengaruh langsung terhadap kemampuan lompat jauh,

### **5. Pengaruh Langsung Daya Ledak Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh pada Siswa SMP Negeri 21 Makassar**

Menurut Harsono (1988:200) bahwa "*Power* adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal, dalam waktu yang sangat cepat". *Power* / daya ledak adalah kerja otot (usaha) dalam waktu (detik). *Power* merupakan hasil perkalian dan kecepatan, sehingga satuan *power* adalah Kg(berat) x meter/detik. Berdasarkan pengertian tentang *power* secara umum tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa daya ledak tungkai adalah kemampuan otot tungkai untuk melakukan kerja atau gerakan secara eksplosif. Daya ledak tungkai merupakan kemampuan untuk mengatasi tahanan beban atau dengan kecepatan tinggi (eksplosif) dalam satu gerakan yang utuh yang melibatkan otot-otot tungkai sebagai penggerak utama. Kekuatan daya tahan otot dan *power*, ketiganya saling berkaitan dan unsur utamanya adalah kekuatan. Kekuatan merupakan dasar otot dari *power* dan daya tahan otot. Berdasarkan hal tersebut, kekuatan merupakan unsur utama untuk menghasilkan *power* dan daya tahan otot. Pada dasarnya *power* merupakan kemampuan seseorang untuk mengarahkan kekuatan secara maksimal dalam waktu sependek-pendeknya, sehingga unsur utamanya adalah kekuatan dan kecepatan

sehingga jika siswa memiliki daya ledak tungkai yang baik maka diduga berpengaruh langsung terhadap kemampuan lompat jauh.

#### **6. Pengaruh Panjang Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh pada Siswa SMP Negeri 21 Makassar melalui Motivasi**

Lompat jauh adalah suatu aktivitas dalam atletik dengan gerakan yang dilakukan di dalam lompatan untuk lompatan sejauh-jauhnya. Motivasi merupakan salah satu komponen psikis yang menunjang dalam pelaksanaan lompat jauh. Jadi motivasi adalah sebuah dorongan mental yang terdapat dalam diri seseorang untuk melaksanakan sebuah aktivitas tertentu demi tercapainya suatu tujuan yang diinginkan.

Menurut Tim Anatomi (2009) dalam Hilda (2013:9) menyebutkan tungkai adalah keseluruhan dari pangkal paha sampai ke bawah. Panjang tungkai bertujuan untuk menentukan kekuatan langkah yang maksimal sehingga memungkinkan pelompat untuk mencapai jarak lompatan yang maksimal sehingga memungkinkan pelompat untuk mencapai jarak lompatan yang maksimal pula. Disamping itu motivasi dibutuhkan dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh karena dalam pelaksanaannya membutuhkan dorongan yang kuat pada diri seseorang untuk melakukan suatu aktivitas. Oleh karena itu pelompat sangat membutuhkan motivasi yang baik. Jadi seseorang yang memiliki panjang tungkai yang baik melalui motivasi maka diduga berpengaruh terhadap kemampuan lompat jauh.

## **7. Pengaruh Daya Ledak Tungkai terhadap Kemampuan Lompat Jauh pada Siswa SMP Negeri 21 Makassar melalui Motivasi**

Daya ledak tungkai merupakan salah satu komponen fisik yang sangat berpengaruh di dalam melakukan aktivitas lompat jauh. Daya ledak tungkai adalah kemampuan seseorang dalam mengarah tenaganya dalam waktu yang singkat.

Menurut Sajoto (1988:8) bahwa "Daya ledak tungkai adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya". Dalam hal ini dapat dikatakan bahwa *power* adalah = kekuatan (*force*) X kecepatan (*velocity*) . seperti lompat tinggi, lompat jauh, tolak peluru dan gerakan lain bersifat eksploitatif. Untuk mendapatkan hasil lompatan yang jauh dan kecepatan yang tinggi seorang pelompat harus memiliki daya ledak tungkai yang besar. Jadi daya ledak otot tungkai sebagai tenaga pendorong tungkai untuk melakukan lompatan dalam pelaksanaan lompat jauh.

Lompat jauh adalah suatu aktivitas gerakan yang dimulai dari awalan dengan berlari kemudian bertumpu, selanjutnya melayang dan yang terakhir adalah mendarat dengan kedua kaki. Daya ledak tungkai dibutuhkan pada saat bertumpu dalam lompat jauh. Daya ledak tungkai bertujuan untuk memacu dan mendorong tubuh secara cepat untuk melompat. Untuk menghasilkan jarak lompatan yang maksimal dalam lompat jauh maka diperlukan motivasi yang baik. Karena adanya dorongan yang kuat sehingga seseorang mampu melakukan suatu rangkaian gerakan yang diinginkan.

Jadi daya ledak tungkai sangat dibutuhkan dalam lompat jauh karena dapat memacu tubuh dengan cepat dan dengan didukung oleh motivasi yang kuat maka seorang pelompat akan mampu menghasilkan suatu lompatan dengan jarak yang jauh

dan efektif. Jika apabila siswa memiliki daya ledak tungkai yang baik melalui motivasi maka diduga berpengaruh langsung terhadap kemampuan lompat jauh.

### **F. Hipotesis**

Berdasarkan kajian teori yang ada pada tinjauan pustaka dan kerangka pikir, maka diperoleh beberapa jawaban sementara atas permasalahan yang telah dirumuskan yaitu:

8. Ada pengaruh langsung panjang tungkai terhadap motivasi siswa SMP Negeri 21 Makassar
9. Ada pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap motivasi siswa SMP Negeri 21 Makassar .
10. Ada pengaruh langsung panjang tungkai terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri 21 Makassar .
11. Ada pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri 21 Makassar .
12. Ada pengaruh langsung motivasi terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri 21 Makassar.
13. Ada pengaruh daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri 21 Makassar melalui motivasi.
14. Ada pengaruh panjang tungkai siswa terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri 21 Makassar melalui motivasi

Hipotesis yang diuji adalah :

$$1. H_0 : \rho_{X_3X_1} = 0$$

$$H_1 : \rho_{X_3X_1} \neq 0$$

$$2. H_0 : \rho_{X_3X_2} = 0$$

$$3. H_1 : \rho_{X_3X_2} \neq 0$$

$$4. H_0 : \rho_{YX_1} = 0$$

$$H_1 : \rho_{YX_1} \neq 0$$

$$5. H_0 : \rho_{YX_2} = 0$$

$$H_1 : \rho_{YX_2} \neq 0$$

$$6. H_0 : \rho_{YX_3} = 0$$

$$H_1 : \rho_{YX_3} \neq 0$$

$$7. H_0 : \rho_{YX_3X_1} = 0$$

$$H_1 : \rho_{YX_3X_1} \neq 0$$

$$8. H_0 : \rho_{YX_3X_2} = 0$$

$$H_1 : \rho_{YX_3X_2} \neq 0$$

Keterangan :

$H_0$  = Hipotesis 0

$H_1$  = Hipotesis Alternatif

$\rho_{YX_1}$  = Pengaruh langsung variabel  $X_1$  terhadap  $Y$

$\rho_{YX_2}$  = Pengaruh langsung variabel  $X_2$  terhadap  $Y$

$\rho_{YX_3}$  = pengaruh langsung  $X_3$  terhadap  $Y$

$\rho_{X_3X_1}$  = Pengaruh langsung  $X_1$  terhadap  $X_2$

$\rho_{X_3X_2}$  = pengaruh langsung  $X_2$  terhadap  $X_3$

$\rho_{YX_3X_2}$  = Pengaruh tidak langsung variabel  $X_2$  terhadap  $Y$  melalui variabel  $X_3$

$\rho_{YX_3X_1}$  = Pengaruh tidak langsung variabel  $X_1$  terhadap  $Y$  melalui variabel  $X_3$

”=” artinya tidak terdapat pengaruh

”≠” artinya terdapat pengaruh positif

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis dan Lokasi Penelitian**

Jenis penelitian yang dilaksanakan adalah jenis penelitian *ex pos facto*. Menurut Sudaryono (2013:11) dalam penelitian *ex pos facto*, peneliti menyelidiki permasalahan dengan mempelajari atau meninjau variable–ariabel. Variabel terikat dalam penelitian seperti ini segera dapat diamati dan persoalan utama peneliti selanjutnya adalah menemukan penyebab yang menimbulkan akibat tersebut. Dengan lokasi penelitian SMP Negeri 21 Makassar.

#### **B. Variabel Dan Desain Penelitian**

##### **1. Variabel penelitian**

Variable penelitian yang di kemukakan oleh Sugiyono (2016:60) secara teoritis variable dapat didefinisikan sebagai atribut seseorang, atau obyek yang mempunyai variasi antara satu oarng dengan yang lain atau satu obyek dengan obyek yang lain.

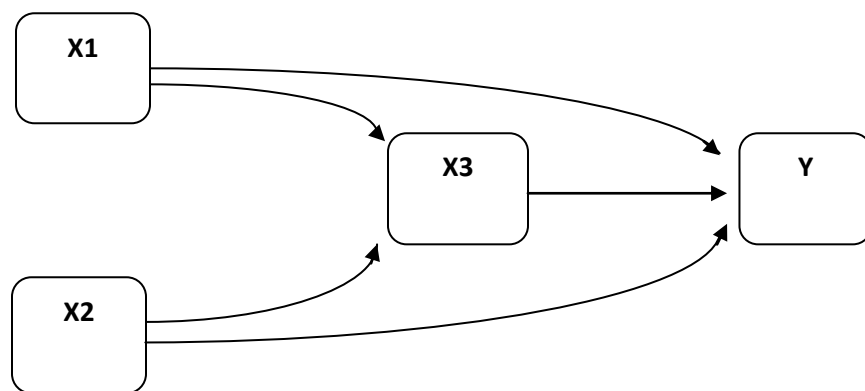
Adapun variabel yang ingin diteliti adalah:

- a. Variabel bebas ( *variabel independent* )
  - Panjang tungkai ( $X_1$ )
  - Daya ledak tungkai ( $X_2$ )

- b. Variabel moderating
  - Motivasi ( $X_3$ )
- c. Variabel terikat ( *variabel dependent* )
  - Kemampuan lompat jauh (Y)

## 2. Desain Penelitian

Desain penelitian atau rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisi jalur ( *path analysis* ). Secara sederhana rancangan penelitian digambarkan sebagai berikut :



Gambar 3.1 Paradigma Jalur  
Sumber : Sugiyono ( 2016:46 )

Keterangan :

$X_1$  = panjang tungkai

$X_2$  = daya ledak tungkai

$X_3$  = motivasi

Y = kemampuan lompat jauh

### C. Definisi Operasional Variabel

Untuk menghindari penafsiran yang meluas tentang variabel–variabel yang terlihat dalam penelitian ini, maka variabel–variabel tersebut perlu didefinisikan sebagai berikut :

1. Struktur tubuh yang dimaksud dalam penelitian ini adalah pengukuran panjang tungkai yang erat kaitannya dengan yang berhubungan dengan variabel terikat. Adapun bagian tubuh yang di ukur dalam penelitian ini adalah panjang tungkai
2. Daya ledak tungkai yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek pendeknya. Jenis tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah *standing broad jump* dengan menggunakan satuan centimeter ( cm ).
3. Motivasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kesediaan untuk melaksanakan upaya yang tinggi untuk mencapai tujuan pembelajaran olahraga lompat jauh.
4. Kemampuan lompat jauh yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan seseorang untuk melompat ke depan dengan bertolak pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh–jauhnya.



## **D. Populasi dan Sampel**

### **1. Populasi**

Populasi menurut Sugiyono (2015:117) mengatakan bahwa “ populasi adalah generalisasi yang terdiri atas; obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”.

Bertolak dari pengertian diatas dapat ditarik suatu makna bahwa seluruh obyek yang memiliki karakteristik tertentu diistilahkan sebagai populasi. Jadi, yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII dan VIII di SMP Negeri 21 Makassar berjumlah 240 siswa.

### **2. Sampel**

Menurut Sugiyono (2016:118) “sampel adalah bagian dari dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Jadi dapat disimpulkan bahwa sampel adalah sebagian individu yang diperoleh dari populasi diharapkan dapat mewakili terhadap seluruh populasi.

Dengan demikian sampel yang digunakan adalah siswa SMP Negeri 21 Makassar sebanyak 30 orang dengan teknik pengambilan sampel yaitu *probability Sampling ( random sampling )*.

## **E. Teknik Pengumpulan Data**

Pengumpulan data dilakukan untuk memperoleh data empiris sebagai bahan untuk menguji kebenaran hipotesis. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini meliputi: tes panjang tungkai, Daya ledak tungkai, motivasi dan tes kemampuan lompat jauh.

### **1. Pengukuran Panjang Tungkai**

Suatu pengukuran dapat dikatakan dapat dikatakan valid dijelaskan dalam Nurhasan (2001:33) adalah bila alat pengukuran tes benar-benar tepat untuk mengukur apa yang hendak diukur dan sesuai dengan gejala yang diukur. Sedangkan realibilitas seperti dijelaskan dalam Nurhasan (2001:40) adalah realibilitas hasil pengukuran. Hasil pengukuran disebut reliabel bila dengan pengukuran yang dilakukan berulang-ulang, memakai alat yang sama terhadap objek yang sama, hasilnya akan relatif sama.

- 1) Tujuan : untuk mengukur panjang tungkai seseorang
- 2) Alat dan perlengkapan : tempat yang datar, meteran, alat tulis dan formulir tes
- 3) Pelaksanaan : sikap badan seperti ketika mengukur tinggi badan.  
Meteran diletakkan tegak lurus di samping badan peserta tes, meteran digerakkan menyentuh tonjolan tulang paha dapat diraba dibagian atas tulang paha yang bergerak. Yang diukur mulai dari lantai sampai tulang paha.

- 4) Penilaian : panjang tungkai dicatat sesuai dengan hasil (angka) yang tertera pada alat pengukur dalam satuan centimeter dengan tingkat ketelitian 0,1 cm. sumber Nur Ichsan Halim (2011:165)



Gambar 3.2 Pengukuran Panjang Tungkai  
Sumber : Dokumen pribadi

## 2. Tes Loncat Tanpa Awalan ( *Standing Broad Jump Test* )

Validitas : 0,974

Realibilitas : 0,9477

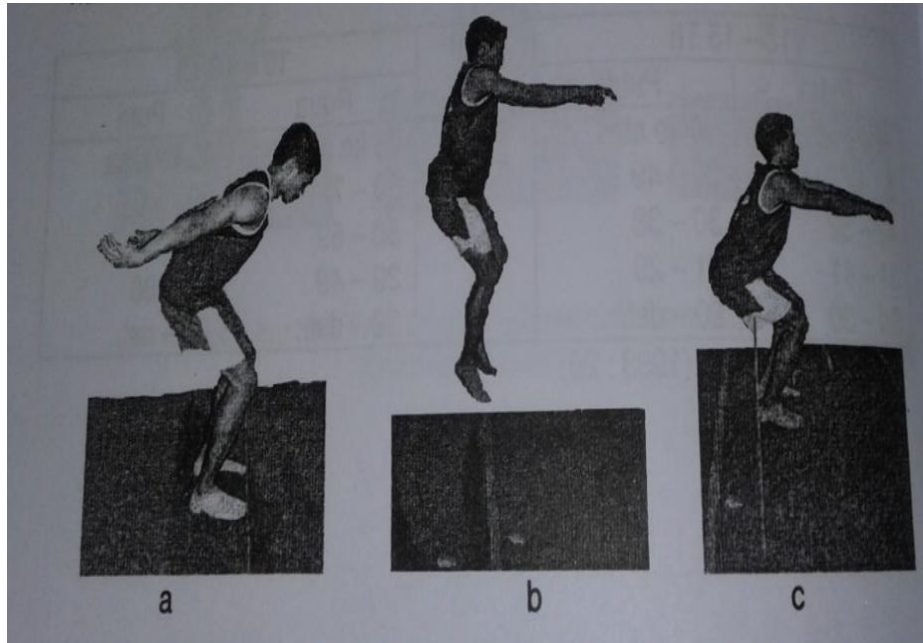
Tujuan : mengukur daya ledak tungkai.

Peralatan yang dibutuhkan : bak pasir atau ruangan yang rata dan matras, sapu untuk meratakan pasir, cangkul, alat pengukur jarak atau meteran, bendera, blanko atau kertas, pensil atau pulpen.

Petugas : pemandu tes, pembantu tes, pencatat nilai.

Pelaksanaan : siswa berdiri sedikit agak kangkang  $\pm 10$  cm pada papan tolakan atau garis batas tolaka, lutut ditekuk  $\pm 45^\circ$ , kedua lengan lurus ke belakang. Kemudian mengayunkan kedua lengan ke depan sambil meloncat sejauh-jauhnya dan mendarat dengan kedua kaki. Yang diukur mulai dari garis tepi luar papan loncatan atau garis batass permulaan loncatan sampai ke titik yang terdekat dari sentuhan tumit atau badan pada tanah atau matras. Sebelum melakukan loncatan peserta tes tidak diperbolehkan melakukan gerakan permulaan dengan mengayunkan kedua lengannya sambil mengeper. Kesempatan diberikan 3 kali. Loncatan tidak diukur apabila peserta tes menginjak atau melewati papan loncatan atau garis batas loncatan, peserta tes menginjak atau melewati papan loncatan atau garis batas loncatan, peserta tes melakukan loncatan-loncatan sebelum meloncat, pada waktu mendarat peserta tes tidak dapat menguasai keseimbangan badannya dan jatuh ke belakang.

Penilaian : Jarak loncatan yang terjauh dari 3 kali kesempatan, yang dihitung sampai mendekati 1 *inch*, dicatat sebagai hasil akhir peserta tes.



Gambar 3.3 : Tes *Standing Broad Jump*

Sumber: Nur Ichsan Halim(2011:96)

### 3. Tes Pengukuran motivasi

Dalam pengukuran motivasi maka saya menggunakan tes dengan menggunakan angket. Dalam proses penggunaan angket ditempuh langkah-langkah sebagai berikut:

- 1) Mempersiapkan angket. Angket yang dipersiapkan terdiri atas beberapa bagian, yaitu bagian pertama pengantar, bagian kedua petunjuk tentang pengisian angket, bagian ketiga memuat sejumlah pertanyaan yang digunakan untuk memperoleh data yang diperlukan dan bagian yang keempat adalah identitas responden.
- 2) Mengedarkan angket. Dalam mengedarkan angket, peneliti terlebih dahulu meminta izin kepada Kepala Kantor Dinas Pendidikan

Nasional Kota Makassar, kemudian menghubungi Kepala SMP Negeri 21 Makassar.

- 3) Memeriksa jawaban angket. Setelah angket dikumpulkan, selanjutnya peneliti memeriksa angket yang telah diisi oleh responden dengan nilai atau skor yang telah ditentukan oleh setiap jawaban (pilihan)

a. Kisi-kisi angket

Sebelum menyusun angket maka terlebih dahulu membuat konsep yang sesuai dengan penelitian yang akan dilaksanakan. Konsep yang dilakukan berupa kisi-kisi angket. Konsep penyusunan adalah motivasi belajar dan cara belajar yang dijabarkan dalam variabel dan indikator yang sesuai dengan tujuan penelitian yang hendak dicapai.

3.1 : Tabel Kisi-kisi angket motivasi belajar

KONSEP	ASPEK/DIMENSI	INDIKATOR	NO. ITEM		JMH
			Positif	Negatif	
Motivasi adalah suatu perubahan energi dalam diri (pribadi) seseorang yang ditandai dengan timbulnya perasaan dan reaksi untuk mencapai tujuan	Bakat	a.Memiliki kemampuan dalam bidang olahraga	7	6	2
		b.Mengembangkan bakatnya	5,25	18	3
		c.sesuai dengan cita-cita	1,31	21,34	4
	Metode Mengajar	a.Pelajaran menarik	9,4	8,11	4
		b.Bervariasi	10,3	12,28	4
		c.mudah diterima oleh siswa	2,32	13,26	4
	Alat pelajaran	a.Inovatif	15,33	17,30	4
		b.Modern	16	23,24	3
	Kondisi Lingkungan	a.Keluarga	14	19,29	3
		b.Teman	22	20,27	3
<b>Jumlah</b>			<b>13</b>	<b>17</b>	<b>34</b>

b. Item Angket

Angket motivasi terdiri dari dua jenis pernyataan yaitu pernyataan positif dan pernyataan negatif. Untuk mengetahui item-item yang akan diuji cobakan dapat digunakan untuk mengukur keadaan responden yang sebenarnya. Maka penulis menggunakan skala likert. Item positif dan negatif menggunakan skor nilai 1-5.

Untuk pernyataan positif digunakan skala dasar pembobotan sebagai berikut :

Tabel 3.2 : Tabel Skor Alternatif Jawaban

Singkatan	Alternatif Jawaban	Skor item	
		Item Positif	Item Negatif
SS	Sangat setuju, diberi angka penilaian	5	1
S	Sangat setuju, diberi angka penilaian	4	2
RR	Ragu-ragu, diberi angka penilaian	3	3
TS	Tidak setuju, diberi angka penilaian	2	4
STS	Sangat tidak setuju, diberi angka penilaian	1	5

Sumber : Nurhasan (2001: 115)

#### 4. Tes Kemampuan Lompat jauh

Tes kemampuan lompat jauh yang saya maksud dalam lompat jauh mulai dari awalan sampai dengan mendarat adalah sebagai berikut.

1. Pada waktu melakukan lari, awalan harus dilakukan dengan langkah yang dinamis dan secepat mungkin, sehingga pada saat melakukan tolakan mendapatkan kekuatan dan kecepatan yang semaksimal mungkin. Jarak awalan sesuai dengan kemampuan pelompat masing – masing.



2. Pada waktu melakukan awalan, kecepatannya harus terpelihara dan terkontrol dengan baik, yaitu mulai dari permulaan melakukan awalan sampai pada saat melakukan tolakan dn kaki yang akan dipergunakan untuk menolak harus tepat pada papan tolakan.
3. Pelompat harus sudah bersiap-siap memutuskan perhatiaanya untuk melakukan tolakan pada 2 – 3 langkah terakhir.
4. Kaki yang digunakan pada waktu menolak bertumpu pada papan tolakan mendahului badan.
5. Bersamaan pada saat melakukan tolakan, pelompat harus dapat mendorong kaki atau mengayun kaki belakang ke depan, ke atas dengan lutut yang dibengkokkan, kedua tangan diayun dari belakang kedepan ke atas tinggi.

Pada waktu seluruh tubuh lepas dari papan tolakan kedua kaki diangkat ke atas ke depan, sambil melayang badan dibungkukkan, kedua lutut ditekuk, kedua tangan ke depan dan kepala ditundukkan. Pada waktu akan mendarat kedua lutut akan dibengkokkan berat badan dibawa kedepan serta kedua tangan dibawa kedepan. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar berikut :



Gambar 3.4: Pengukuran lompat jauh  
Sumber : Dokumen pribadi

#### **F. Teknik Analisis Data**

Data yang terkumpul tersebut perlu dianalisis secara statistik deskriptif, maupun inferensial atau uji hipotesis untuk keperluan pengujian hipotesis penelitian. Adapun gambaran yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Analisis data secara deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum tentang data yang meliputi total nilai, nilai rata – rata, standar deviasi, rentang nilai, nilai maksimal dan nilai minimal
2. Analisis secara inferensial digunakan untuk menguji hipotesis–hipotesis penelitian dengan menggunakan analisis jalur ( *path analysis* )

Jadi keseluruhan analisis data statistic yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis Komputer dengan bantuan program SPSS Versi 22.00 dengan taraf signifikan 95% atau  $\alpha$  0,05

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyajian hasil-hasil analisis data dalam bab ini merupakan rangkuman hasil analisis menggunakan program SPSS, sedangkan hasil perhitungan statistik secara lengkap dapat dilihat pada bagian lampiran.

#### A. Deskripsi Data

Untuk mendapatkan gambaran umum data suatu penelitian maka digunakanlah analisis data deskriptif terhadap data panjang tungkai, daya ledak tungkai dan motivasi terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP Negeri 21 Makassar. Hal ini dimaksudkan untuk memberi makna pada hasil analisis yang telah dilakukan. Hasil analisis deskriptif data tersebut dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.1. Hasil analisis data panjang tungkai, daya ledak tungkai dan motivasi terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Negeri 21 Makassar.

Variabel	N	Sum	Mean	Stdv	Range	Min	Max	Variance
Panjang Tungkai	30	2772	92,40	3,223	16	83	99	10.386
Daya Ledak Tungkai	30	5551	185,03	3,987	16	177	193	15.895
Motivasi	30	4370	145,67	3,273	12	140	152	10.713
Kemampuan Lompat Jauh	30	10524	350,80	27,112	94	295	389	735.062

Sumber : Hasil analisis data pada lampiran 4 halaman 105

Tabel tersebut diatas merupakan gambaran deskriptif variabel panjang tungkai, daya ledak tungkai dan motivasi belajar terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP Negeri 21 Makassar. Adapun kesimpulan pada tabel di atas untuk lebih jelasnya diuraikan sebagai berikut:

### **1. Panjang Tungkai**

Berdasarkan data hasil penelitian panjang tungkai ( $X_1$ ) pada siswa SMP Negeri 21 Makassar, maka diperoleh nilai maksimum 99, minimum 83, sehingga rentangnya 16. Nilai rata-rata sebesar 92.40, simpangan baku (s) sebesar 3,223 dan varians sebesar 10,386

### **2. Daya Ledak Tungkai**

Berdasarkan data hasil penelitian daya ledak tungkai ( $X_2$ ) pada siswa SMP Negeri 21 Makassar, maka diperoleh nilai maksimum 193, nilai minimum 177, sehingga rentangnya 16. Nilai rata-rata sebesar 185,03, simpangan baku (s) sebesar 3,987 dan varians 15,895.

### **3. Motivasi**

Berdasarkan data hasil penelitian motivasi ( $X_3$ ) pada siswa SMP Negeri 21 Makassar, maka diperoleh nilai maksimum 152, nilai minimum 140, sehingga rentangnya 12. Nilai rata-rata sebesar 145,67, simpangan baku (s) sebesar 3,273 dan varians 10,713.

### **4. Kemampuan Lompat Jauh**

Berdasarkan data hasil penelitian kemampuan lompat jauh (Y) pada siswa SMP Negeri 21 Makassar, maka diperoleh nilai maksimum 389, nilai minimum 295,

sehingga rentangnya 94. Nilai rata-rata sebesar 350,80, simpangan baku (s) sebesar 27,112 dan varians 735,062.

## **B. Pengujian Persyaratan Analisis**

Berhubungan karena pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan statistik dengan teknik Analisis Jalur (*Path Analysis*), maka perlu dilakukan uji dalam penelitian ini uji persyaratan yang dimaksud meliputi: uji normalitas data dan uji linearitas data.

### **1. Uji Normalitas Data**

Salah satu asumsi yang harus dipenuhi agar uji parametric dapat digunakan dalam penelitian adalah data harus mengikuti sebaran normal, maka dilakukan uji normalitas data. Pengujian normalitas data dapat dilakukan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh pada hasil penelitian berada pada sebaran normal. Pengujian analisis data dapat dilakukan dengan uji Kormogorov Smirnov.

Kriteria untuk menyatakan apakah data berasal dari sampel yang digunakan berdistribusi normal atau tidak dapat dilakukan dengan membandingkan koefisien Sig. atau nilai  $p$  dengan 0,05 (taraf Signifikansi). Apabila nilai  $P$  lebih besar dari 0,05 (taraf signifikansi) yang berarti tidak signifikan, maka memiliki makna bahwa data berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Sebaliknya apabila  $P$ -Value lebih kecil dari 0,05 yang berarti signifikan, maka memiliki makna bahwa data berasal dari populasi yang berdistribusi tidak normal.

Adapun hasil pengujian normalitas data variabel panjang tungkai, daya ledak tungkai dan motivasi belajar terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP Negeri 21 Makassar dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 4.2. Hasil pengujian normalitas data variabel panjang tungkai, daya ledak tungkai, motivasi dan kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa SMP Negeri 21 Makassar.

Variabel	KS-Z	P-Value/sig	$\alpha$	Ket
Panjang Tungkai	0,141	0,135	0,05	NORMAL
Daya Ledak Tungkai	0,098	0,200	0,05	NORMAL
Motivasi	0,126	0,200	0,05	NORMAL
Kemampuan Lompat Jauh	0,116	0,200	0,05	NORMAL

Sumber: Hasil uji normalitas data pada lampiran 6 halaman 111

Berdasarkan tabel hasil pengujian normalitas data menggunakan Uji kormogorov Smirnov di atas dapat diketahui hasil untuk masing-masing variabel sebagai berikut:

- a. Variabel panjang tungkai ( $X_1$ ) pada tabel di atas menunjukkan bahwa data tersebut berada pada sebaran normal, karena nilai P-Value yang diperoleh lebih besar dari 0,05 (taraf signifikan) yaitu  $0,135 > 0,05$ .
- b. Variabel daya ledak tungkai ( $X_2$ ) pada tabel di atas menunjukkan bahwa data tersebut berada pada sebaran normal, karena nilai P-Value yang diperoleh lebih besar dari 0,05 (taraf signifikan) yaitu  $0,200 > 0,05$ .

- c. Variabel motivasi ( $X_3$ ) pada tabel di atas menunjukkan bahwa data tersebut berada pada sebaran normal, karena nilai P-Value yang diperoleh lebih besar dari 0,05(taraf signifikan) yaitu  $0,200 > 0,05$ .
- d. Variabel kemampuan lompat jauh (Y) pada tabel di atas menunjukkan bahwa data tersebut berada pada sebaran normal, karena nilai P-Value yang diperoleh lebih besar dari 0,05(taraf signifikan) yaitu  $0,200 > 0,05$ .

## **2. Analisis Linearitas Data**

Sebuah hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini perlu diuji dan dibuktikan melalui data empiris yang diperoleh dilapangan melalui tes dan pengukuran terhadap seluruh variabel yang diteliti. Karena data penelitian ini mengikuti sebaran normal, maka untuk menguji hipotesis penelitian ini digunakan analisis statistik parametrik dengan menggunakan analisis linearitas. Analisis linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linear atau tidak linear apabila P-Value lebih besar dari 0,05 ( $P\text{-Value} > 0,05$ ). Adapun hasil linearitas antar variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

### **a. Analisis linearitas panjang tungkai terhadap motivasi belajar pada siswa SMP Negeri 21 Makassar.**

Pengujian linearitas variabel panjang tungkai dengan motivasi belajar dilakukan untuk mengetahui apakah antara panjang tungkai dan motivasi belajar mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Adapun hasil pengujian linearitas variabel panjang tungkai dengan motivasi belajar dapat dilihat pada tabel sebagai berikut ini:

Tabel 4.3. Hasil uji linearitas panjang tungkai terhadap motivasi belajar siswa SMP Negeri 21 Makassar

Variabel	Nilai P	$\alpha$	Ket
Panjang tungkai terhadap motivasi belajar	0,252	0,05	Linear

Sumber: Hasil uji linearitas data pada lampiran 8 halaman 114

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa hasil uji linearitas dari variabel panjang tungkai dengan variabel motivasi belajar diperoleh nilai linearitas sebesar 0,252, karena nilai linearitas data tersebut lebih besar dari 0,05 ( $0,252 > 0,05$ ) maka dapat disimpulkan bahwa antara panjang tungkai dengan motivasi belajar terdapat hubungan yang linear.

**b. Analisis linearitas daya ledak tungkai terhadap motivasi belajar siswa SMP Negeri 21 Makassar.**

Pengujian linearitas variabel daya ledak tungkai dengan motivasi belajar dilakukan untuk mengetahui apakah antara daya ledak tungkai dan motivasi belajar mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Adapun hasil pengujian linearitas variabel daya ledak tungkai dengan motivasi belajar dapat dilihat pada tabel sebagai berikut ini:



Tabel 4.4. Hasil uji linearitas daya ledak tungkai terhadap motivasi belajar siswa SMP Negeri 21 Makassar

Variabel	Nilai P	$\alpha$	Ket
Daya ledak tungkai terhadap motivasi belajar	0,900	0,05	Linear

Sumber: Hasil uji linearitas data pada lampiran 9 halaman 116

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa hasil uji linearitas dari variabel panjang tungkai dengan variabel motivasi belajar diperoleh nilai linearitas sebesar 0,900, karena nilai linearitas data tersebut lebih besar dari 0,05 ( $0,900 > 0,05$ ) maka dapat disimpulkan bahwa antara panjang tungkai dengan motivasi belajar terdapat hubungan yang linear.

**c. Analisis linearitas panjang tungkai terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri 21 Makassar.**

Pengujian linearitas variabel panjang tungkai dengan kemampuan lompat jauh dilakukan untuk mengetahui apakah antara panjang tungkai dan kemampuan lompat jauh mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Adapun hasil pengujian linearitas variabel panjang tungkai dengan kemampuan lompat jauh dapat dilihat pada tabel sebagai berikut ini:

Tabel 4.5. Hasil uji linearitas panjang tungkai terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri 21 Makassar

Variabel	Nilai P	$\alpha$	Ket
Panjang tungkai terhadap kemampuan lompat jauh	0,506	0,05	Linear

Sumber: Hasil uji linearitas data pada lampiran 10 halaman 118

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa hasil uji linearitas dari variabel panjang tungkai dengan variabel kemampuan lompat jauh diperoleh nilai linearitas sebesar 0,506, karena nilai linearitas data tersebut lebih besar dari 0,05 ( $0,506 > 0,05$ ) maka dapat disimpulkan bahwa antara panjang tungkai dengan kemampuan lompat jauh terdapat hubungan yang linear.

**d. Analisis linearitas daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri 21 Makassar.**

Pengujian linearitas variabel daya ledak tungkai dengan kemampuan lompat jauh dilakukan untuk mengetahui apakah antara daya ledak tungkai dan kemampuan lompat jauh mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Adapun hasil pengujian linearitas variabel daya ledak tungkai dengan kemampuan lompat jauh dapat dilihat pada tabel sebagai berikut ini:

Tabel 4.6. Hasil uji linearitas daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri 21 Makassar

Variabel	Nilai P	$\alpha$	Ket
Daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh	0,831	0,05	Linear

Sumber: Hasil uji linearitas data pada lampiran 11 halaman 120

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa hasil uji linearitas dari variabel daya ledak tungkai dengan variabel kemampuan lompat jauh diperoleh nilai linearitas sebesar 0,831, karena nilai linearitas data tersebut lebih besar dari 0,05 ( $0,831 > 0,05$ ) maka dapat disimpulkan bahwa antara daya ledak tungkai dengan kemampuan lompat jauh terdapat hubungan yang linear.

**e. Analisis linearitas motivasi belajar terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri 21 Makassar.**

Pengujian linearitas variabel motivasi dengan kemampuan lompat jauh dilakukan untuk mengetahui apakah antara motivasi dan kemampuan lompat jauh mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Adapun hasil pengujian linearitas motivasi tungkai dengan kemampuan lompat jauh dapat dilihat pada tabel sebagai berikut ini:

Tabel 4.7. Hasil uji linearitas motivasi terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri 21 Makassar

Variabel	Nilai P	$\alpha$	Ket
Motivasi terhadap kemampuan lompat jauh	0,522	0,05	Linear

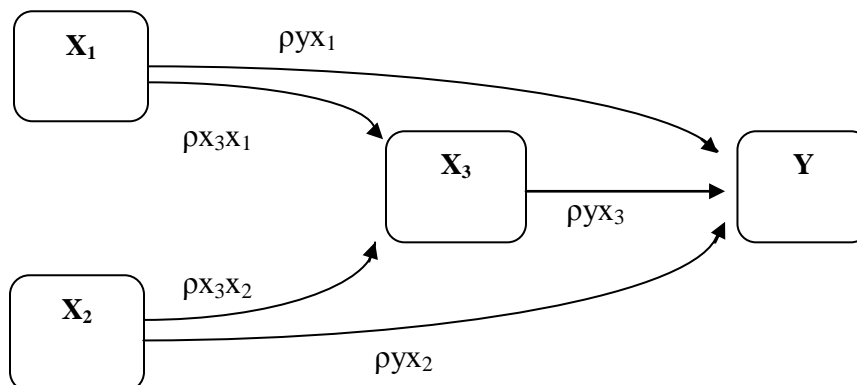
Sumber: Hasil uji linearitas data pada lampiran12 halaman halaman 122

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa hasil uji linearitas dari variabel motivasi dengan variabel kemampuan lompat jauh diperoleh nilai linearitas sebesar 0,522, karena nilai linearitas data tersebut lebih besar dari 0,05 ( $0,522 > 0,05$ ) maka

dapat disimpulkan bahwa antara motivasi dengan kemampuan lompat jauh terdapat hubungan yang linear.

### C. Pengujian Hipotesis

Setelah dilakukan uji persyaratan normalitas data pada hipotesis yang akan diuji, maka lebih lanjut dilakukan pengujian terhadap hipotesis untuk membuktikan kebenarannya. Penelitian ini menurunkan tujuh hipotesis, dimana ketujuhanya harus diuji kebenarannya dengan menggunakan analisis statistik inferensial yakni dengan menggunakan Analisis jalur (*Path Analysis*). Secara berurutan, hipotesis dalam penelitian ini dapat diungkapkan sebagai berikut. Model persamaan structural dari penelitian ini adalah sebagai berikut:



Gambar 4.1 Model Persamaan Struktural

Keterangan:

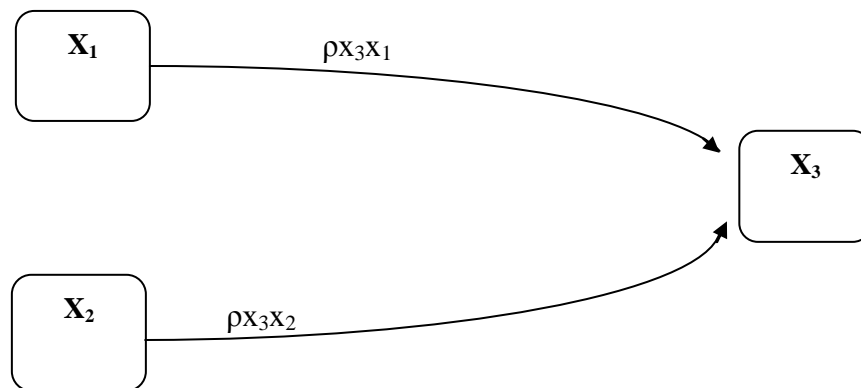
- $X_1$  : panjang tungkai
- $X_2$  : daya ledak tungkai
- $X_3$  : motivasi

Y : kemampuan lompat jauh

$\rho_{X_3X_1}, \rho_{X_3X_2}, \rho_{YX_1}, \rho_{YX_2}, \rho_{YX_3}$ : koefisien persamaan struktur

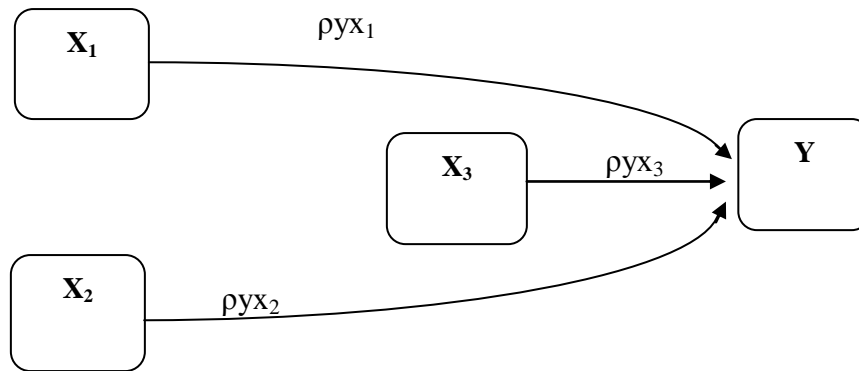
Berdasarkan model persamaan struktur di atas, selanjutnya dalam penelitian ini model persamaan struktur tersebut dibedakan menjadi dua sub struktur. Persamaan sub struktur 1 merupakan model persamaan antar variabel panjang tungkai, daya ledak tungkai dan motivasi. Sedangkan persamaan sub struktur 2 merupakan model persamaan antar variabel panjang tungkai, daya ledak tungkai, motivasi dan kemampuan lompat jauh. Adapun model persamaan sub struktur tersebut dapat dilihat pada gambar berikut ini:

#### Sub Struktur 1



Gambar 4.2 Hubungan struktur 1

### Sub struktur 2



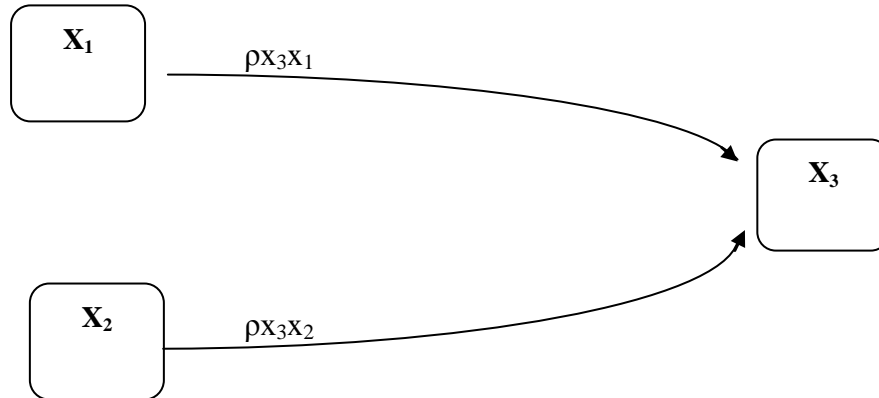
Gambar 4.3 Hubungan Stuktur 2

Ketentuan yang berlaku untuk menentukan apakah model jalur dapat digunakan dalam pengujian model analisis jalur adalah sebagai berikut:

- a) Terhadap sub struktur pertama: apabila terdapat nilai koefisien jalur yang nilainya lebih kecil dari nilai  $\alpha=0,05$  maka analisis jalur signifikan
- b) Terhadap analisis berikutnya apabila nilai sig lebih besar dari  $\alpha=0,05$ , maka sub struktur pertama harus diperbaiki dengan tidak mengikutsertakan yang tidak signifikan.

Berdasarkan gambaran model persamaan struktural di atas, dimana terdapat dua model persamaan struktur dalam pengujian hipotesis dalam penelitian ini. Adapun hasil hipotesis untuk setiap struktur yang dikemukakan adalah sebagai berikut:

### 1. Pengujian Hipotesis Sub Struktur 1



Gambar 4.4 Model pengujian hipotesis sub struktur 1

Berdasarkan pada model pengujian hipotesis sub struktur 1 pada gambar di atas, ada dua hipotesis penelitian yang diajukan. Hipotesis tersebut adalah:

1.  $H_0$  : Tidak terdapat pengaruh langsung yang signifikan panjang tungkai terhadap motivasi  
 $H_1$  : Terdapat pengaruh langsung yang signifikan panjang tungkai terhadap motivasi
2.  $H_0$  : Tidak terdapat pengaruh langsung yang signifikan daya ledak tungkai terhadap motivasi  
 $H_1$  : Terdapat pengaruh langsung yang signifikan daya ledak tungkai terhadap motivasi

Berdasarkan pada model persamaan struktur 1 di atas, selanjutnya hipotesis tersebut dilakukan pengujian. Adapun hasil pengujian hipotesis model persamaan sub struktur 1 adalah sebagai berikut:

#### a. Uji Hipotesis Individual Sub Struktur 1

Hipotesis statistik dirumuskan sebagai berikut:

1.  $H_0$  :  $\rho_{X_3X_1} = 0$   
 $H_1$  :  $\rho_{X_3X_1} \neq 0$
2.  $H_0$  :  $\rho_{X_3X_2} = 0$   
 $H_1$  :  $\rho_{X_3X_2} \neq 0$

Secara kalimat sebagai berikut :

1.  $H_0$  : Tidak terdapat pengaruh langsung yang signifikan panjang tungkai terhadap motivasi  
 $H_1$  : Terdapat pengaruh langsung yang signifikan panjang tungkai terhadap motivasi
2.  $H_0$  : Tidak terdapat pengaruh langsung yang signifikan daya ledak tungkai terhadap motivasi  
 $H_1$  : Terdapat pengaruh langsung yang signifikan daya ledak tungkai terhadap motivasi

Pengujian hipotesis dari setiap variabel yang dikemukakan pada hipotesis tersebut dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 22. Adapun hasil yang diperoleh dapat dilihat pada tabel koefisien persamaan struktural model 1 sebagai berikut:

Tabel 4.8. Hasil analisis multivariate regresi variabel panjang tungkai, daya ledak tungkai terhadap motivasi

Variabel	$\beta$	P-Value/Sig	$\alpha$
Panjang tungkai	0,402	0,001/2=0,0005	0,05
Motivasi			
Daya ledak tungkai	0,589	0,000/2=0,000	0,05
Motivasi			

Sumber: Hasil analisis data multivariate regresi variabel panjang tungkai, daya ledak tungkai pada lampiran 13 halaman 123

Berdasarkan tabel di atas maka dapat disimpulkan bahwa persamaan di atas dikatakan layak untuk digunakan karena nilai P pada uji tersebut  $< 0,05$ . Dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa:

- a. Dari tabel koefisien panjang tungkai terhadap motivasi diperoleh  $t_0 = 3,593$  dan  $P\_value = 0,001/2 = 0,0005$ . Koefisien Model Sub Struktur 1 di atas yang



menyatakan pengaruh langsung variabel panjang tungkai terhadap motivasi pada siswa SMP Negeri 21 Makassar diperoleh nilai koefisien persamaan struktural sebesar 0,402. Sedangkan nilai signifikan yang diperoleh untuk variabel panjang tungkai adalah 0,0005. Karena nilai signifikan kurang dari 0,05 ( $0,0005 < 0,05$ ) maka dapat diambil keputusan  $H_0$  ditolak. Artinya terdapat pengaruh langsung yang signifikan panjang tungkai terhadap motivasi.

- b. Dari tabel koefisien daya ledak tungkai terhadap motivasi diperoleh  $t_0 = 5,262$  dan  $P\_value = 0,000/2 = 0,000$ . Koefisien Model Sub Struktur 1 di atas yang menyatakan pengaruh langsung variabel daya ledak tungkai terhadap motivasi pada siswa SMP Negeri 21 Makassar diperoleh nilai koefisien persamaan struktural sebesar 0,589. Sedangkan nilai signifikan yang diperoleh untuk variabel daya ledak tungkai adalah 0,000. Karena nilai signifikan kurang dari 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ) maka dapat diambil keputusan  $H_0$  ditolak. Artinya terdapat pengaruh langsung yang signifikan daya ledak tungkai terhadap motivasi.

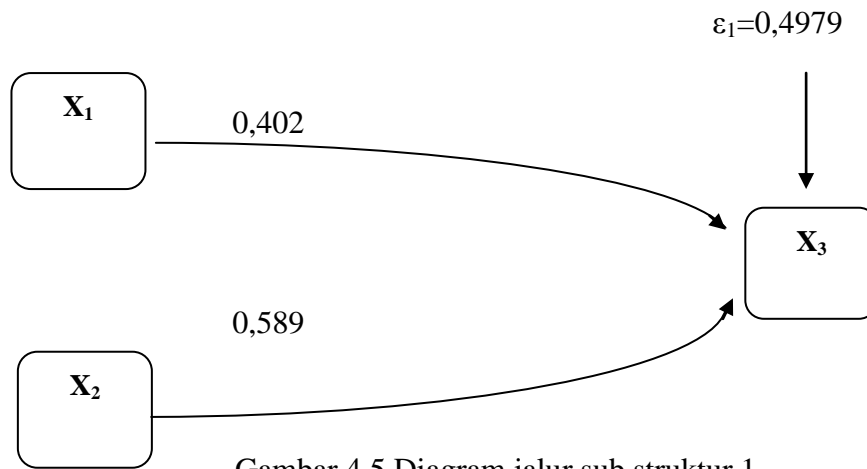
Tabel 4.9. Koefisien Determinasi Sub Struktur I  
(Hasil Analisis Koefisien Determinasi)

<i>Model</i>	<i>R</i>	<i>R Square</i>	<i>Adjusted R Square</i>	<i>Std. Error of the Estimate</i>
1	0,867	0,752	0,734	1,688

Sumber : hasil pengolahan data primer pada lampiran 13 halaman 123

$$\varepsilon_1 = \sqrt{1 - R^2} = \sqrt{1 - 0,752} = \sqrt{0,248} = 0,4979$$

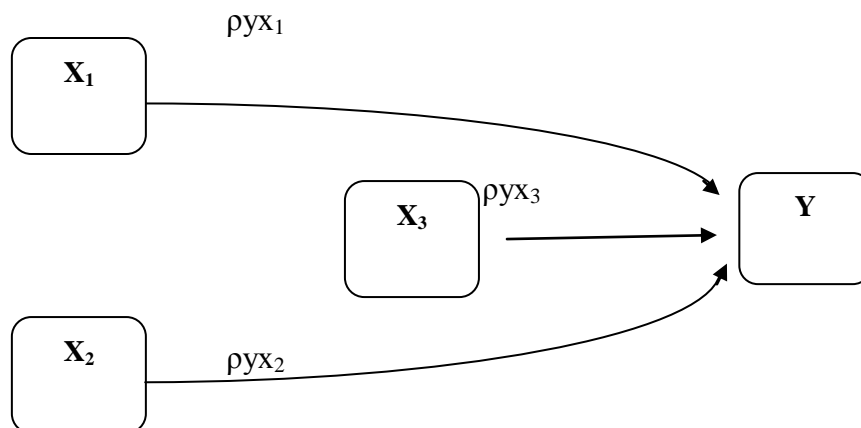
dengan demikian diagram jalur untuk sub struktur 1 mengalami perubahan menjadi berikut ini



Gambar 4.5 Diagram jalur sub struktur 1

## 2 Pengujian Hipotesis Sub Struktur 2

Model kedua yang diajukan dalam pengujian hipotesis dalam penelitian persamaan yaitu Model Sub Struktur 2. Adapun gambaran model tersebut dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 4.6. Model pengujian hipotesis sub struktur 2

Berdasarkan pada model pengujian hipotesis sub struktur 2 pada gambar di atas, ada tiga hipotesis penelitian yang diajukan. Hipotesis tersebut adalah sebagai berikut:

1.  $H_0$  : Tidak terdapat pengaruh langsung yang signifikan panjang tungkai terhadap kemampuan lompat jauh  
 $H_1$  : Terdapat pengaruh langsung yang signifikan panjang tungkai terhadap kemampuan lompat jauh
2.  $H_0$  : Tidak terdapat pengaruh langsung yang signifikan daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh  
 $H_1$  : Terdapat pengaruh langsung yang signifikan daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh
3.  $H_0$  : Tidak terdapat pengaruh langsung yang signifikan motivasi terhadap kemampuan lompat jauh  
 $H_1$  : Terdapat pengaruh langsung yang signifikan motivasi terhadap kemampuan lompat jauh.

Berdasarkan hipotesis yang diajukan pada model persamaan struktur 2 di atas, selanjutnya pengujian hipotesis menggunakan SPSS versi 22. Adapun hasil pengujian hipotesis tersebut adalah sebagai berikut;

**b. Uji Hipotesis Individual Sub Struktur 2**

1.  $H_0$  :  $\rho_{yx_1} = 0$   
 $H_1$  :  $\rho_{yx_1} \neq 0$
2.  $H_0$  :  $\rho_{yx_2} = 0$   
 $H_1$  :  $\rho_{yx_2} \neq 0$
3.  $H_0$  :  $\rho_{yx_3} = 0$   
 $H_1$  :  $\rho_{yx_3} \neq 0$

Secara kalimat sebagai berikut:

1.  $H_0$  : Tidak terdapat pengaruh langsung yang signifikan panjang tungkai terhadap kemampuan lompat jauh  
 $H_1$  : Terdapat pengaruh langsung yang signifikan panjang tungkai terhadap kemampuan lompat jauh

2.  $H_0$ : Tidak terdapat pengaruh langsung yang signifikan daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh  
 $H_1$ : Terdapat pengaruh langsung yang signifikan daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh
3.  $H_0$  : Tidak terdapat pengaruh langsung yang signifikan motivasi terhadap kemampuan lompat jauh  
 $H_1$ : Terdapat pengaruh langsung yang signifikan motivasi terhadap kemampuan lompat jauh.

Berdasarkan hipotesis yang diajukan di atas, adapun hasil pengolahan data menggunakan program SPSS versi 22 untuk hipotesis tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.9. Hasil analisis multivariate regresi struktur 2 variabel panjang tungkai, daya ledak tungkai dan motivasi terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Negeri 21 Makassar

Variabel	$\beta$	P-Value/sig	$\alpha$
Panjang tungkai	0,343	0,002/2=0,001	0,05
Kemampuan lompat jauh			
Daya ledak tungkai	0,403	0,002/2=0,001	0,05
Kemampuan lompat jauh			
Motivasi	0,315	0,031/2=0,016	0,05
Kemampuan lompat jauh			

Sumber: Hasil analisis multivariate regresi struktur 2 variabel panjang tungkai, daya ledak tungkai dan motivasi terhadap kemampuan lompat jauh pada lampiran 14 halaman 124

Berdasarkan tabel di atas maka dapat disimpulkan bahwa persamaan di atas dikatakan layak untuk digunakan karena nilai P pada uji tersebut  $<0,05$ . Dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa:

- a) Dari tabel koefisien panjang tungkai terhadap kemampuan lompat jauh diperoleh  $t_0 = 3,512$  dan  $P\_value = 0,002/2 = 0,001$ . Nilai koefisien

persamaan struktural untuk variabel panjang tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Negeri 21 Makassar sebesar 0,343 dengan nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,001. Karena nilai signifikan kurang dari 0,05 ( $0,001 < 0,05$ ) maka dapat diambil keputusan  $H_0$  ditolak. Artinya terdapat pengaruh langsung yang signifikan panjang tungkai terhadap kemampuan lompat jauh.

- b) Dari tabel koefisien daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh diperoleh  $t_0 = 3,532$  dan  $P\_value = 0,002 = 0,001$ . Nilai koefisien persamaan struktural untuk variabel daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Negeri 21 Makassar sebesar 0,403 dengan nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,001. Karena nilai signifikan kurang dari 0,05 ( $0,001 < 0,05$ ) maka dapat diambil keputusan  $H_0$  ditolak. Artinya terdapat pengaruh langsung yang signifikan daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh.
- c) Dari tabel koefisien daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh diperoleh  $t_0 = 2,280$  dan  $P\_value = 0,031/2 = 0,016$ . Nilai koefisien persamaan struktural untuk variabel motivasi terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Negeri 21 Makassar sebesar 0,315 dengan nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,016. Karena nilai signifikan kurang dari 0,05 ( $0,016 < 0,05$ ) maka dapat diambil keputusan  $H_0$  ditolak. Artinya terdapat pengaruh langsung yang signifikan motivasi terhadap kemampuan lompat jauh.

Tabel 4.10. Koefisien determinasi sub Struktur 2  
(Hasil analisis koefisien determinasi)

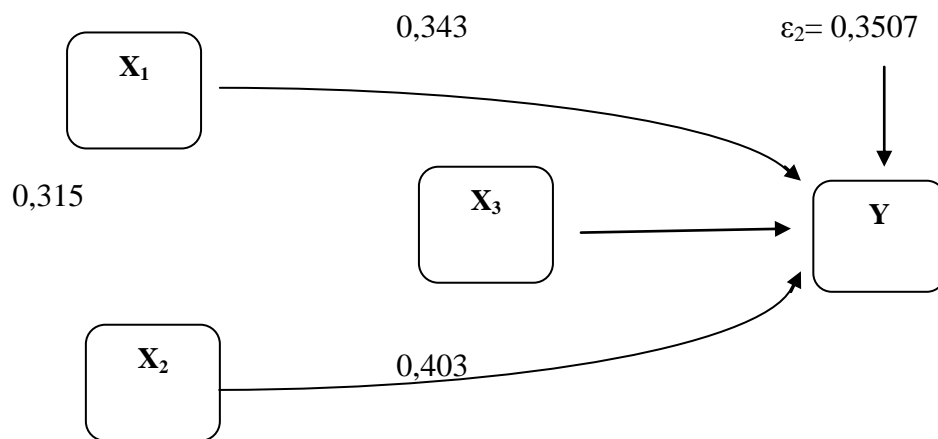
<i>Model</i>	<i>R</i>	<i>R Square</i>	<i>Adjusted R Square</i>	<i>Std. Error of Estimate</i>
1	0,937	0,877	0,863	10,034

Sumber : hasil pengolahan data primer pada lampiran 14 halaman 124

Dari tabel di atas dapat dihitung besarnya koefisien error :

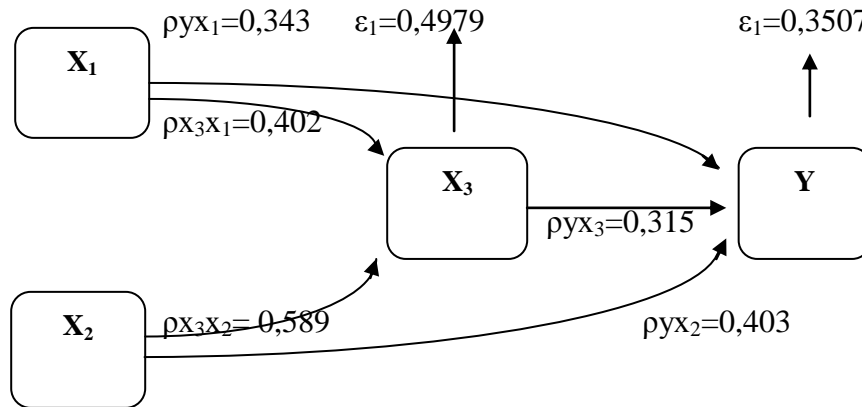
$$\varepsilon_2 = \sqrt{1 - R^2} = \sqrt{1 - 0,877} = \sqrt{0,123} = 0,3507$$

dengan demikian diagram jalur untuk sub struktur 2 menjadi seperti berikut:



Gambar 4.7. Diagram jalur sub struktur 2

Berdasarkan hasil pengujian untuk struktur 1 dan struktur 2, maka diperoleh hasil diagram jalur keseluruhan variabel adalah sebagai berikut:



Gambar 4.8. Model hasil pengujian sub struktur 1 dan sub struktur 2.

### 3 Uji *Goodness of Fit*

Pengujian model diperlukan untuk menentukan apakah model yang diajukan sesuai (*fit*) atau konsisten dengan data yang empiric atau tidak. Pengujian dilakukan dengan cara membandingkan matrik korelasi teoritis dengan matrik korelasi empirisnya. Jika kedua matrik tersebut identik atau sesuai, maka model teoritis yang diajukan tersebut dapat disimpulkan diterima secara sempurna. Perhitungan secara manual untuk uji kesesuaian dilakukan sebagai berikut :

$$\begin{aligned}
 Q &= \frac{1-R^2}{1-R_g^2} \\
 &= \frac{1-0,752}{1-0,877} = 2,0162
 \end{aligned}$$

Dengan ukuran ( $N=30$ ) dan banyaknya koefisien jalur yang tidak signifikan ( $d=0$ ), statistik uji kaid kuadrat dengan  $W = -(N-d) \ln Q = -(30-0) \ln (2,0162) = -30 \times 0,7012 = -21,036$ . Dari banyak tabel kaid kuadrat (*chi kuadrat*) dengan derajat bebas  $d=0$  pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  didapat  $X^2 = 43,77$ . Karena  $W = -21,036 < X^2 = 43,77$ , maka  $H_0$  diterima atau model yang diperoleh sesuai atau cocok (*fit*).

#### **D. Pembahasan Hasil Penelitian**

Berdasarkan hasil analisis koefisien regresi dari variabel panjang tungkai, daya ledak tungkai dan motivasi terhadap kemampuan lompat jauh. Selanjutnya pengujian hipotesis perlu dikaji lebih lanjut dengan memberikan interpretasi ini diperlukan agar dapat diketahui kesesuaian teori dengan hasil penelitian yang dicapai.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis diperoleh bahwa dari tujuh hipotesis (lima hipotesis menyatakan hubungan langsung dan dua hipotesis hubungan tidak langsung) yang diajukan dan semua hipotesis yang memiliki hubungan langsung memiliki signifikan. Dengan kata lain ada lima hipotesis yang diterima dan signifikan dan dua hipotesis hubungan tidak langsung. Untuk mengetahui bagaimana keadaan pengaruh antara variabel panjang tungkai, daya ledak tungkai dan motivasi terhadap kemampuan lompat jauh dijabarkan sebagai berikut.

##### **1. Ada pengaruh langsung panjang tungkai terhadap motivasi pada siswa SMP Negeri 21 Makassar**

Hipotesis pertama yaitu ada pengaruh langsung panjang tungkai terhadap motivasi. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan, nilai signifikan yang



diperoleh adalah 0,0005 karena nilai signifikan lebih kecil dari 0,05( $0,0005 < 0,05$ ) maka hipotesis yang diajukan diterima.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh langsung panjang tungkai terhadap motivasi siswa SMP Negeri 21 Makassar sebesar 0,402. Hasil ini menunjukkan analisa bahwa panjang tungkai seorang pelompat dibutuhkan untuk meningkatkan motivasi.

Hal ini sejalan dengan teori, bahwa dalam lompat jauh panjang tungkai sangat berpengaruh untuk mencapai hasil lompatan yang maksimal. Atlet atau pelajar yang memiliki panjang tungkai yang memadai memungkinkan siswa tersebut memiliki peluang untuk mencapai jarak yang memadai pula. Karena dengan tungkai yang panjang akan mempengaruhi jangkauan saat melakukan lompatan. Namun ada banyak faktor lain yang mempengaruhi lompat jauh diantaranya aktivitas fisik dan latihan secara teratur, motivasi, semangat, berat badan dan lain-lain. Panjang tungkai dan hubungannya dengan lompat jauh sangat berpengaruh dalam mencapai jangkauan atau hasil lompatan yang dicapai karena para pelompat yang memiliki panjang tungkai yang maksimal akan sangat menunjang atlet atau pelajar tersebut untuk berprestasi dalam lompat jauh. Tapi panjang tungkai yang dimiliki dan motivasi yang baik tidak menjamin kemampuan yang sama untuk cabang olahraga yang lain. Karena setiap orang mempunyai kemampuan masing-masing baik dalam bentuk performa maupun keterampilan dalam aktivitas lompat jauh.

## **2. Ada pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap motivasi pada siswa SMP Negeri 21 Makassar**

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan, nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,000 karena nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ) maka hipotesis yang diajukan diterima. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh daya ledak tungkai terhadap motivasi siswa SMP Negeri 21 Makassar sebesar 0,589. Hasil ini menunjukkan analisa bahwa daya ledak tungkai seorang pelompat dibutuhkan untuk meningkatkan motivasi.

Daya ledak tungkai sering disebut kekuatan *eksplosif*, ditandai dengan adanya gerakan atau perubahan tiba-tiba yang cepat, dimana tubuh terdorong ke atas atau vertikal dengan cara melompat satu kaki menapak ataupun meloncat (dua kaki menapak, loncat tinggi), atau mendorong ke depan horizontal, lari cepat, lompat jauh dengan mengerahkan otot maksimal. Menurut Sajoto (1995:8) mengemukakan bahwa “daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya”. Dalam hal ini dapat dikatakan bahwa *power* adalah= kekuatan (*force*) x kecepatan (*velocity*). Seperti lompat tinggi, lompat jauh, tolak peluru dan gerak lain yang bersifat eksplusif. Untuk mendapatkan hasil lompatan yang jauh dan kecepatan yang tinggi seorang pelompat harus memiliki daya ledak dan motivasi yang besar. Jadi daya ledak tungkai sebagai tenaga pendorong tungkai untuk melakukan lompatan dalam melaksanakan lompat jauh harus dibarengi dengan motivasi. Ini menandakan bahwa dalam melakukan suatu aktivitas yang memerlukan kekuatan yang eksplosif, untuk mendapatkan kekuatan

maksimal maka perlu dorongan motivasi agar memiliki semangat latihan kekuatan dan kecepatan yang memadai.

### **3. Ada pengaruh langsung panjang tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Negeri 21 Makassar.**

Hipotesis yang ketiga yaitu ada pengaruh langsung panjang tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Negeri 21 Makassar. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan, nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,001 karena nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 ( $0,001 < 0,05$ ) maka hipotesis yang diajukan diterima.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh langsung panjang tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Negeri 21 Makassar nilai beta sebesar 0,343. Hasil ini menunjukkan analisa bahwa panjang tungkai seorang pelompat dibutuhkan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan dengan beberapa pakar. Dalam lompat jauh panjang tungkai sangat berpengaruh untuk mencapai hasil lompatan yang maksimal. Atlet atau pelajar yang memiliki panjang tungkai yang memadai memungkinkan siswa tersebut memiliki peluang untuk mencapai jarak lompatan yang memadai pula. Karena dengan tungkai yang panjang akan mempengaruhi jangkauan saat melakukan lompatan, namun ada banyak faktor lain yang mempengaruhi lompat jauh ini diantaranya aktivitas fisik dan latihan yang teratur, motivasi, semangat, berat badan dan lain-lain. Panjang tungkai dan hubungannya dengan lompat jauh sangat berpengaruh dalam mencapai jangkauan atau hasil lompatan yang dicapai karena para pelompat yang memiliki panjang tungkai yang maksimal akan sangat menunjang atlet

atau pelajar tersebut untuk berprestasi dalam lompat jauh. Tapi memiliki panjang tungkai yang tidak menjamin baik kemampuan yang sama untuk cabang olahraga yang lain. Karena setiap orang mempunyai kemampuan masing-masing baik dalam bentuk performa maupun keterampilan dalam aktivitas lompat jauh. Dengan demikian panjang tungkai yang kurang ideal seperti terlalu pendek, maka akan sulit mencapai jarak lompatan yang jauh. Tetapi sebaliknya atlet atau pelajar yang memiliki panjang tungkai yang ideal atau tinggi maka atlet tersebut sangat berpotensi untuk meraih juara.

#### **4. Ada pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri 21 Makassar**

Hipotesis keempat yaitu ada pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan, nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,001 karena nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 ( $0,001 < 0,05$ ) maka hipotesis yang diajukan diterima. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Negeri 21 Makassar nilai beta sebesar 0,403. Hasil ini menunjukkan analisa bahwa daya ledak tungkai seorang pelompat dibutuhkan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh.

Widiastuti (2011:100) mengemukakan bahwa “ *Power* atau daya eksplosif merupakan suatu rangkaian kerja beberapa unsure gerak otot dan menghasilkan daya ledak jika dua kekuatan tersebut bekerja secara bersamaan. Daya ledak tungkai ini

sering disebut kekuatan eksplosif, ditandai dengan adanya gerakan atau perubahan tiba-tiba dengan cepat, dimana tubuh terdorong ke atas atau vertical dengan cara melompat satu kaki menapak ataupun meloncat m (dua kaki menapak, loncat tinggi), atau mendorong ke depan horizontal, lari cepat, lompat jauh dengan mengerahkan otot maksimal. Menurut Sajoto (1995:8) mengemukakan bahwa “daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya”. Dalam hal ini dapat dikatakan bahwa *power* adalah= kekuatan (*force*) x kecepatan (*velocity*). Seperti lompat tinggi, lompat jauh, tolak peluru dan gerak lain yang bersifat eksplosif. Untuk mendapatkan hasil lompatan yang jauh dan kecepatan yang tinggi seorang pelompat harus memiliki daya ledak tungkai yang maksimal. Jadi daya ledak tungkai sebagai tenaga pendorong tungkai untuk melakukan lompatan dalam pelaksanaan lompat jauh. Ini menandakan bahwa dalam melakukan suatu aktivitas yang memerlukan kekuatan yang eksplosif, untuk mendapatkan kekuatan maksimal maka perlu dorongan dan daya ledak, latihan kekuatan dan kecepatan yang memadai.

##### **5. Ada pengaruh langsung motivasi terhadap kemampuan lompat jauh pada Siswa SMP Negeri 21 Makassar**

Hipotesis kelima yaitu ada pengaruh langsung motivasi terhadap kemampuan lompat jauh. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan, nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,016 karena nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 ( $0,016 < 0,05$ ) maka hipotesis yang diajukan diterima. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh langsung motivasi terhadap kemampuan lompat jauh pada

siswa SMP Negeri 21 Makassar nilai beta sebesar 0,315. Hasil ini menunjukkan analisa bahwa motivasi seorang pelompat dibutuhkan untuk meningkatkan pencapaian jarak yang maksimal dalam lompat jauh. Dengan kata lain, motivasi berpengaruh langsung terhadap kemampuan lompat jauh.

Berarti hal ini sesuai dengan teori menurut Gunarsa dkk (1996:111) bahwa “motivasi yang artinya secara singkat ialah kekuatan atau tenaga pendorong agar seseorang bertindak laku. Jadi dalam hal atlet, motivasi diartikan kekuatan atau pendorong atlet dalam penampilannya”. Motivasi positif jika pendorongnya kuat sekali, tetapi tanpa ada beban yang terlalu berat sehingga menimbulkan ketegangan yang berlebihan, jadi cukup menimbulkan keinginan yang kuat untuk menang, ditandai dengan dalam perilaku yang *all out*. Artinya bahwa motivasi ini adalah salah satu faktor pendukung yang besar untuk mencapai jarak yang maksimal dalam melakukan lompat jauh. Karena para siswa atau pelompat yang memiliki semangat dan motivasi yang tinggi maka akan sangat menunjang tercapainya lompatan yang maksimal.

#### **6. Terdapat pengaruh panjang tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Negeri 21 Makassar melalui motivasi**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh panjang tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Negeri 21 Makassar melalui motivasi sebesar 0,126. Hasil ini menunjukkan bahwa panjang tungkai

seorang pelompat dibutuhkan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh melalui motivasi.

Panjang tungkai adalah jarak antara pangkal paha sampai dengan pangkal kaki. Lompat jauh adalah suatu aktivitas dalam atletik dengan gerakan yang dilakukan di dalam lompatan untuk mencapai lompatan yang sejauh-jauhnya. Sedangkan motivasi merupakan salah satu komponen psikis yang menunjang dalam pelaksanaan lompat jauh. Jadi motivasi adalah sebuah dorongan mental yang terdapat dalam diri seseorang untuk melakukan sebuah aktivitas tertentu demi tercapainya suatu tujuan yang diinginkan.

Panjang tungkai bertujuan untuk menentukan kekuatan langkah yang maksimal. Sehingga memungkinkan pelompat untuk mencapai jarak lompatan yang maksimal pula. Disamping itu motivasi juga dibutuhkan dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh karena dalam pelaksanaannya membutuhkan dorongan yang kuat pada diri seseorang untuk melakukan suatu aktivitas. Oleh karena itu, pelompat sangat membutuhkan motivasi yang baik. Jadi, seseorang yang memiliki panjang tungkai yang baik dalam lompat jauh melalui motivasi yang kuat tentu akan menghasilkan jarak lompatan yang jauh dan maksimal.

#### **7. Terdapat pengaruh daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Negeri 21 Makassar melalui motivasi.**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP

Negeri 21 Makassar sebesar 0,185. Hasil ini menunjukkan analisa bahwa daya ledak tungkai seorang siswa atau atlet lompat jauh sangat dibutuhkan untuk mencapai jarak lompatan yang maksimal melalui motivasi. Daya ledak tungkai merupakan salah satu komponen fisik yang sangat berpengaruh dalam melakukan aktivitas lompat jauh. Daya ledak tungkai adalah kemampuan seseorang dalam mengarah tenaganya dalam waktu yang singkat.

Lompat jauh adalah suatu aktivitas gerakan yang dimulai dari awalan berlari kemudian bertumpu, selanjutnya melayang dan yang terakhir adalah mendarat dengan kedua kaki. Daya ledak tungkai dibutuhkan pada saat bertumpu dalam lompat jauh. Daya ledak tungkai bertujuan untuk memacu dan mendorong tubuh secara cepat untuk melompat. Untuk menghasilkan jarak lompatan yang maksimal dalam lompat jauh maka diperlukan motivasi yang baik. Karena adanya dorongan yang kuat sehingga seseorang mampu melakukan suatu rangkaian gerakan yang diinginkan. Jadi daya ledak tungkai sangat dibutuhkan dalam lompat jauh karena memacu tubuh dengan cepat dan dengan didukung oleh motivasi yang kuat maka seorang pelompat akan mampu menghasilkan suatu lompatan dengan jarak yang jauh dan efektif.

Berdasarkan hasil pengujian dari semua hipotesis yang telah dilakukan pada bagian pengujian hipotesis, maka dapat dinyatakan bahwa;



Pertama, hipotesis terdapat pengaruh signifikan panjang tungkai dan pengaruh daya ledak tungkai terhadap motivasi. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan analisis jalur diperoleh bahwa terdapat pengaruh signifikan panjang tungkai dan daya ledak tungkai terhadap motivasi. Persamaan struktural dari hasil analisis jalur panjang tungkai dan daya ledak tungkai dengan motivasi  $X_3 = 0,402X_1 + 0,589 X_2 + 0,4979\varepsilon_1$ . Pengaruh langsung variabel panjang tungkai terhadap motivasi sebesar 0,402. Sementara variabel daya ledak tungkai memiliki pengaruh langsung sebesar 0,589. Temuan ini menunjukkan bahwa untuk meningkatkan motivasi, seseorang harus memiliki panjang tungkai dan daya ledak tungkai yang baik.

Berdasarkan hasil analisis statistik bahwa ada hubungan panjang tungkai dan daya ledak tungkai terhadap motivasi, maka dapat dijelaskan panjang tungkai dan daya ledak tungkai sebagai salah satu bagian dari kondisi fisik yang sangat diperlukan dalam peningkatan motivasi. Panjang tungkai adalah jarak antara pangkal adalah jarak antara pangkal paha sampai dengan pangkal kaki. Sedangkan daya ledak tungkai adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dari hal tersebut dapat disimpulkan bahwa panjang tungkai dan daya ledak tungkai sangat dibutuhkan untuk meningkatkan motivasi seseorang. Maka untuk meningkatkan motivasi, seseorang harus memiliki panjang tungkai dan daya ledak tungkai yang baik.

Kedua, hipotesis terdapat pengaruh yang signifikan panjang tungkai, daya ledak tungkai dan motivasi terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri 21 Makassar. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan analisis jalur diperoleh, terdapat pengaruh yang signifikan panjang tungkai, daya ledak tungkai dan motivasi terhadap kemampuan lompat jauh. Persamaan struktural dari hasil analisis jalur dari signifikan panjang tungkai, daya ledak tungkai dan motivasi terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMP negeri 21 Makassar  $Y = 0,343X_1 + 0,403X_2 + 0,315X_3 + 0,3507\varepsilon_2$ .

Besarnya pengaruh variabel panjang tungkai secara langsung terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Negeri 21 Makassar sebesar 0,343. Besarnya pengaruh langsung variabel daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Negeri 21 Makassar sebesar 0,403. Adapun besarnya pengaruh langsung motivasi terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri 21 Makassar sebesar 0,315.

Sementara pengaruh tidak langsung variabel panjang tungkai terhadap kemampuan lompat jauh melalui motivasi adalah nilai sebesar  $(0,402 \times 0,315) = 0,126$ . Sedangkan pengaruh tidak langsung variabel daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh melalui motivasi sebesar  $(0,589 \times 0,315) = 0,185$ . Temuan ini menunjukkan bahwa untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh, maka perlu diperhatikan dan ditingkatkan panjang tungkai, daya ledak tungkai dan motivasi.

Berdasarkan hasil analisis statistik bahwa ada pengaruh panjang tungkai, daya ledak tungkai dan motivasi terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Negeri 21 Makassar. Maka dapat dijelaskan bahwa panjang tungkai juga termasuk salah satu bagian dari kondisi fisik dibutuhkan dalam kemampuan lompat jauh.

Panjang tungkai dalam cabang lompat jauh sangat dibutuhkan. Tungkai yang panjang akan memberikan peluang melakukan gerakan dalam ruang yang lebih luas dan waktu yang terbatas. Yang berarti panjang tungkai dibutuhkan pada kemampuan lompat jauh, dengan panjang tungkai yang baik, maka gerakan-gerakan yang dilakukan untuk melakukan lompatan atau melompat untuk mencapai jarak yang jauh dan dituntut senantiasa bergerak baik pada saat melakukan gerakan mulai dari awalan, tumpuan, melayang dan mendarat sangat dibutuhkan yang namanya panjang tungkai.

Daya ledak tungkai juga sebagai salah satu bagian dari kondisi fisik yang sangat diperlukan dalam kemampuan lompat jauh, hal ini didukung oleh pendapat Widiastuti (2011:100) mengemukakan bahwa "*Power* atau daya eksplosif merupakan suatu rangkaian kerja beberapa unsure gerak otot dan menghasilkan daya ledak jika dua kekuatan tersebut bekerja secara bersamaan. Daya edak tungkai ini sering disebut kekuatan eksplosif, ditandai dengan adanya gerakan atau perubahan tiba-tiba yang cepat, dimana tubuh terdorong ke atas atau vertikal dengan cara melompat (satu kaki menapak) ataupun meloncat (dua kaki menapak, loncat tinggi), atau terdorong ke depan horizontal, lari cepat, lompat jauh dengan mengerahkan

kekuatan otot maksimal. Sebagaimana diketahui bahwa disaat melompat diperlukan daya ledak tungkai yang baik terutama saat bertumpu sehingga dapat melayang dengan tinggi dan akhirnya mencapai jarak lompatan yang maksimal.

Motivasi sebagai salah satu bagian dari komponen psikis yang sangat diperlukan dalam kemampuan lompat jauh. Hal ini didukung pendaat Winardi (2002:1) bahwa “Istilah motivasi (*motivation*) berasal dari bahasa latin, yakni *movere*, yang artinya menggerakkan”. Para pelatih atau tenaga pengajar perlu memahami proses-proses psikologikal, apabila mereka berkeinginan untuk membina atlet atau siswa mereka secara berhasil, dalam upaya pencapaian sasarannya yang telah direncanakan. Jadi, dalam olahraga atletik khususnya dalam lompat jauh dibutuhkan motivasi, karena dengan dorongan mental yang terdapat dalam diri seorang pelompat atau siswa untuk melakukan aktivitas-aktivitas tertentu, akhirnya tercapai suatu tujuan. Jadi setiap siswa atau atlet harus memiliki motivasi yang kuat karena dengan dorongan mental yang kuat dia mampu melakukan rangkaian gerakan melompat dengan baik serta mencapai suatu kesuksesan tersendiri. Jadi, motivasi diperlukan dalam kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Dapat disimpulkan bahwa panjang tungkai, daya ledak tungkai dan motivasi belajar sangat diperlukan untuk menunjang peningkata kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada umumnya.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Dari hasil pengujian hipotesis serta pembahasan hasil penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

- 8.** Terdapat pengaruh langsung panjang tungkai terhadap motivasi pada siswa SMP Negeri 21 Makassar
- 9.** Terdapat pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap motivasi pada siswa SMP Negeri 21 Makassar.
- 10.** Terdapat pengaruh langsung panjang tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Negeri 21 Makassar
- 11.** Terdapat pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Negeri 21 Makassar
- 12.** Terdapat pengaruh langsung motivasi terhadap pada kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Negeri 21 Makassar
- 13.** Terdapat pengaruh panjang tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Negeri 21 Makassar melalui motivasi
- 14.** Terdapat pengaruh daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Negeri 21 Makassar melalui motivasi.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diuraikan, maka dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Diharapkan kepada para guru atau tenaga pengajar agar senantiasa memberikan dorongan dan motivasi kepada siswanya agar tertarik mengikuti pembinaan secara serius pada cabang olahraga atletik nomor lompat jauh.
2. Agar kemampuan dapat lebih ditingkatkan para siswa yang tingkat panjang tungkai, tingkat daya ledak tungkai dan motivasi yang tinggi diharapkan agar guru memberikan ruang untuk latihan khusus luar jam sekolah.
3. Para pendamping baik itu orang tua ataupun guru senantiasa memantau perkembangan pelajar ataupun siswa yang diajar atau yang dibina. Jika melihat ada siswa yang memiliki tinggi tingkat panjang tungkai, daya ledak tungkai dan motivasi yang baik maka dapat diarahkan dengan memberikan latihan yang lebih insentif.
4. Untuk mendapatkan informasi yang lebih baik mengenai panjang tungkai, daya ledak tungkai dan motivasi terhadap kemampuan lompat jauh, maka diharapkan ada penelitian lanjutan mengenai ini. Dengan pelaksanaan penelitian yang lebih baik tanpa terganggu adanya faktor lain seperti kondisi yang tidak memungkinkan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aminuddin. 2010. *Atletik dan Tekniknya*. Jakarta :Perpustakaan Nasional
- Hasibuan S.P. Malayu. 2008. *Organisasi Dan Motias*. Jakarta :BumiAksara
- Halim Ichsan Nur. 2011. *Tes dan Pengukuran Dalam Bidang Olahraga*.Universitas Negeri Makassar.
- . 2011. *Tes dan pengukuran Kesegaran jasmani*. Universitas Negeri Makassar
- Anjar, Kharisma. 2014. *Ukuran Lapangan Dan Teknik dasar Lompat Jauh*. (Online). (<http://kharismaanjar25.blogspot.co.id/2014/01/lompat-jauh.html>, diakses 3 Februari 2017)
- Harsono, 1988, *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*, CV. TambakKusuma, Jakarta: DitjenDiktiDepdikbud.
- Hilda. 2013. (online)( <http://eprints.uny.ac.id/14693/1/> diakses pada tanggal 3 Februari 2017).
- Husdarta. 2011. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta
- Jarver Jess. 2013. *Belajar danBerlatih Atletik*. Bandung :Pionir Jaya
- Kadir. 2015. *Statistika Terapan*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Khomsin. 2005. *Atletik 1*. Semarang :UniversitasNegeri Semarang
- Munasifah. 2008. *Atletik Cabang Lompat*. Semarang : Aneka Ilmu
- Mylsidayu Apta, Kurniawan Febi. 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Universtas Pendidikan Indonesia.

- Pasau M. Anwar. 2012. *Pertumbuhan dan Perkembangan Fisik Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Makassar : Badan Penerbit UNM
- Ramli. 2015. *Dasar – Dasar Kepeleatihan*. Universitas Negeri Makassar
- Reza Putra, Taufan. 2015. *Seputar Olahraga*. (online) (<http://ruangkelasolahraga.blogspot.co.id>, Di akses 23 Maret 2017)
- Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta.
- Satiadarma P. Monty. 2000. *Dasar – Dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta :Pustaka Sinar Harapan.
- Sidik, Zafar Dikdik. 2010. *Mengajar Dan Melatih Atletik*. Bandung :Remaja Rosdakarya
- Saputra, M Yudha. 2001. *Dasar – Dasar Keterampilan Atletik*. Jakarta :Direktorat Jenderal Olahraga.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung :Alfabeta.
- Sugiyanto, Sudjarwo. 2002. *Perkembangan dan Belajar Gerak*. Jakarta: Pusat Penerbitan Universitas Terbuka
- Sudaryono, Gagukmargono dan Wardani Rahayu.2013. *Pengembangan Instrumen Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta :Graha Ilmu. Remaja
- Sukmadinata, Syaodih Nana. 2003. *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Widiastuti, 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya
- Winardi. 2002. *Motivasi dan Pemotivasian Dalam Manajemen*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.



## **LAMPIRAN**

## Lampiran I : Kisi-kisi angket motivasi belajar

KONSEP	ASPEK/DIMENSI	INDIKATOR	NO. ITEM		JUMLAH
			Positif	Negatif	
Motivasi adalah suatu perubahan energi dalam diri (pribadi) seseorang yang ditandai dengan timbulnya perasaan dan reaksi untuk mencapai tujuan	Bakat	a.Memiliki kemampuan dalam bidang olahraga	7	6	2
		b.Mengembangkan bakatnya	5,25	18	3
		c.sesuai dengan cita-cita	1,31	21,34	4
	Metode Mengajar	a.Pelajaran menarik	9,4	8,11	4
		b.Bervariasi	10,3	12,28	4
		c.mudah diterima oleh siswa	2,32	13,26	4
	Alat pelajaran	a.Inovatif	15,33	17,30	4
		b.Modern	16	23,24	3
	Kondisi Lingkungan	a.Keluarga	14	19,29	3
		b.Teman	22	20,27	3
<b>Jumlah</b>			<b>13</b>	<b>17</b>	<b>34</b>

## Lampiran 2.

## Identitas Responden

Nama :

Umur :

Bacalah setiap pernyataan di bawah ini dan berilah tanda ceklist (✓) pada jawaban yang kelihatan sama atau hampir sama dengan kebiasaan atau kesukaan anda pada kolom :

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

RR : Ragu-Ragu

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

No	Pernyataan	Jawaban				
		SS	S	RR	TS	STS
1	Saya dapat memotivasi diri saya untuk mengikuti pelajaran olahraga lompat jauh dengan baik					
2	Pada saat melakukan lompat jauh saya dapat berkonsentrasi melakukan lompat jauh dengan baik					
3	Saya yakin dapat melakukan teknik dasar lompat jauh dengan baik dalam pelajaran lompat jauh					
4	Saya memperhatikan guru pada saat memberikan pengarahan					
5	Belajar lompat jauh dapat menumbuhkan rasa percaya diri saya					
6	Saya lebih senang mengikuti pelajaran lain daripada melakukan olahraga lompat jauh					
7	Saya senang melakukan dan mengikuti gerakan-gerakan teknik dasar lompat jauh					
8	Saya senang apabila waktu pelajaran lompat jauh lebih lama daripada pelajaran lain					
9	Saya ingin menjadi yang terbaik dalam mengikuti lompat jauh agar hasil belajar lompat jauh baik					
10	Saya menyukai pelajaran pendidikan jasmani					

	seperti olahraga lompat jauh					
11	Saya mengerti manfaat yang dapat saya peroleh dengan mengikuti pelajaran lompat jauh					
12	Saya tidak dapat melakukan teknik dasar awalan, tolakan dan mendarat dalam lompat jauh					
13	Saya yakin saya mampu bersaing dengan teman-teman saya dalam mencapai jarak lompatan dalam olahraga lompat jauh					
14	Saya merasa kurang percaya diri apabila gagal berulang kali melakukan praktek lompat jauh dalam pelajaran lompat jauh					
15	Saya merasa kurang antusias dalam mengikuti pelajaran lompat jauh					
16	Saya selalu bersemangat walaupun saya tidak dapat mengikuti pelajaran lompat jauh dengan baik					
17	Saya butuh hadiah agar saya termotivasi mengikuti pelajaran lompat jauh					
18	Saya butuh persaingan diantara kami agar kami dapat melakukan lompat jauh dengan baik					
19	Saya merasa puas dengan kemajuan yang saya capai dalam mengikuti pelajaran lompat jauh					
20	Melakukan teknik dasar lompat jauh membuat saya bosan dalam mengikuti pelajaran lompat jauh					
21	Hasil belajar lompat jauh yang baik merupakan tujuan saya dalam mengikuti pelajaran lompat jauh					
22	Gerakan-gerakan yang sulit membuat saya makin termotivasi untuk melakukan praktek lompat jauh					
23	Saya dapat melakukan teknik dasar lompat jauh dengan baik apabila saya mendapat pujian					
24	Saya berusaha keras untuk mencapai lompatan yang maksimal pada praktek lompat jauh					
25	Kemajuan saya dalam melakukan lompat jauh mendorong saya untuk belajar lebih giat					
26	Biasanya saya keberatan diberikan gerakan baru, apabila gerakan sebelumnya belum saya kuasai					
27	Pemberian penghargaan akan mendorong semangat saya, sehingga saya semakin termotivasi belajar olahraga lompat jauh					
28	Dorongan untuk mendapatkan hasil belajar yang maksimal membuat saya lebih giat untuk belajar lompat jauh lebih baik					

29	Kemampuan untuk berkompetisi dalam lompat jauh sangat kuat di dalam diri saya					
30	Saya belajar dengan giat agar hasil lompat jauh yang saya capai lebih baik					
31	Kemampuan melakukan lompat jauh dengan baik member rasa percaya diri yang tinggi					
32	Kemajuan hasil belajar lompat jauh yang saya miliki karena presatasi saya sendiri					
33	Saya belajar lompat jauh dengan keras karena ingin mendapat pujian dari guru penjasorkes					
34	Saya menjadi makin termotivasi setelah mengetahui tingkat keberhasilan saya melakukan lompat jauh					





Lampiran 4. Hasil analisis deskriptif panjang tungkai, daya ledak tungkai, motivasi dan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP Negeri 21 Makassar

### Frequencies

#### Statistics

		panjang tungkai	daya ledak tungkai	motivasi	kemampuan lompat jauh
N	Valid	30	30	30	30
	Missing	0	0	0	0
Mean		92.40	185.03	145.67	350.80
Median		93.00	185.00	145.00	352.00
Std. Deviation		3.223	3.987	3.273	27.112
Variance		10.386	15.895	10.713	735.062
Range		16	16	12	94
Minimum		83	177	140	295
Maximum		99	193	152	389
Sum		2772	5551	4370	10524

### Frequency Table

#### panjang tungkai

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	83	1	3.3	3.3	3.3
	86	1	3.3	3.3	6.7
	89	2	6.7	6.7	13.3
	90	4	13.3	13.3	26.7
	91	2	6.7	6.7	33.3



92	3	10.0	10.0	43.3
93	7	23.3	23.3	66.7
94	1	3.3	3.3	70.0
95	5	16.7	16.7	86.7
96	3	10.0	10.0	96.7
99	1	3.3	3.3	100.0
Total	30	100.0	100.0	

**daya ledak tungkai**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 177	1	3.3	3.3	3.3
178	2	6.7	6.7	10.0
181	3	10.0	10.0	20.0
182	2	6.7	6.7	26.7
183	1	3.3	3.3	30.0
184	5	16.7	16.7	46.7
185	2	6.7	6.7	53.3
186	4	13.3	13.3	66.7
187	1	3.3	3.3	70.0
188	2	6.7	6.7	76.7
189	3	10.0	10.0	86.7
190	2	6.7	6.7	93.3
191	1	3.3	3.3	96.7
193	1	3.3	3.3	100.0
Total	30	100.0	100.0	

**Motivasi**

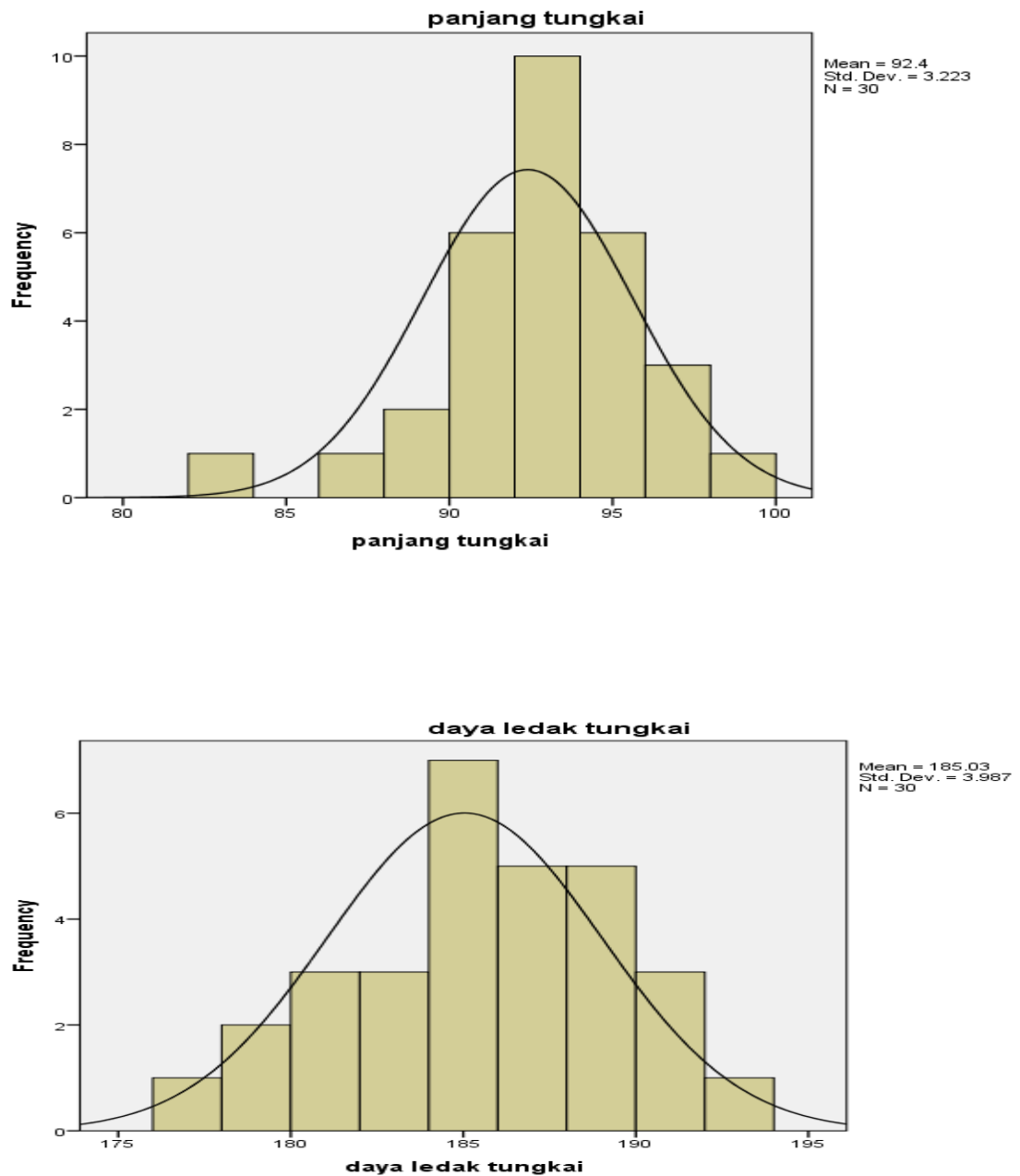
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	140	1	3.3	3.3	3.3
	141	1	3.3	3.3	6.7
	142	4	13.3	13.3	20.0
	143	4	13.3	13.3	33.3
	144	2	6.7	6.7	40.0
	145	4	13.3	13.3	53.3
	146	2	6.7	6.7	60.0
	147	2	6.7	6.7	66.7
	148	3	10.0	10.0	76.7
	149	2	6.7	6.7	83.3
	150	3	10.0	10.0	93.3
	151	1	3.3	3.3	96.7
	152	1	3.3	3.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

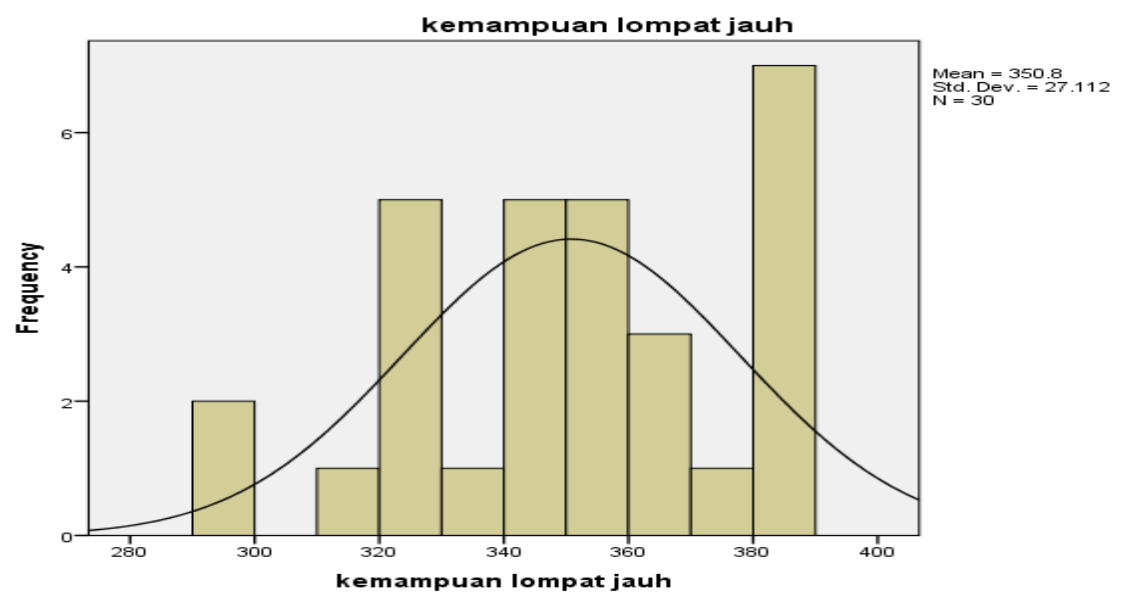
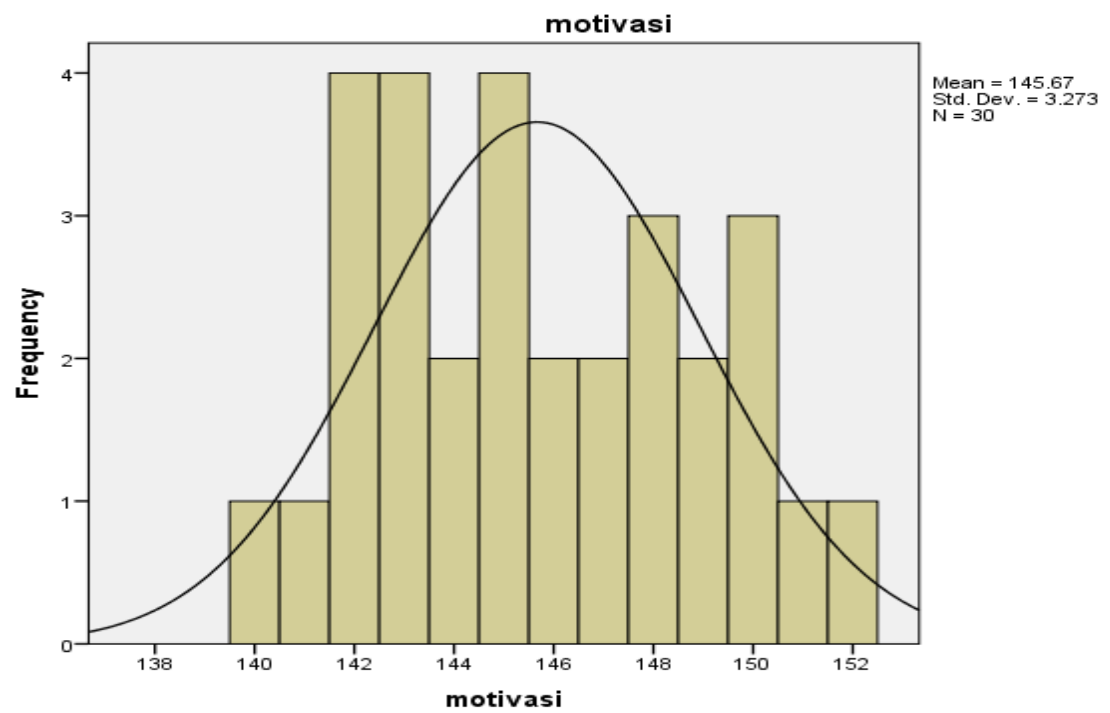
## kemampuan lompat jauh

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	295	1	3.3	3.3	3.3
	296	1	3.3	3.3	6.7
	310	1	3.3	3.3	10.0
	321	1	3.3	3.3	13.3
	323	1	3.3	3.3	16.7
	325	1	3.3	3.3	20.0
	326	1	3.3	3.3	23.3
	328	1	3.3	3.3	26.7
	336	1	3.3	3.3	30.0
	343	1	3.3	3.3	33.3
	344	1	3.3	3.3	36.7
	345	1	3.3	3.3	40.0
	347	1	3.3	3.3	43.3
	348	1	3.3	3.3	46.7
	352	3	10.0	10.0	56.7
	355	1	3.3	3.3	60.0
	358	1	3.3	3.3	63.3
	362	1	3.3	3.3	66.7
	367	1	3.3	3.3	70.0
	369	1	3.3	3.3	73.3
	371	1	3.3	3.3	76.7
	383	1	3.3	3.3	80.0
	384	1	3.3	3.3	83.3
	385	3	10.0	10.0	93.3
	388	1	3.3	3.3	96.7
	389	1	3.3	3.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Lampiran 5. Hasil histogram panjang tungkai, daya ledak tungkai, motivasi dan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP Negeri 21 Makassar

### Histogram





Lampiran 6. Hasil analisis uji normalitas panjang tungkai daya ledak tungkai, motivasi dan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP Negeri 21 Makassar

### NPar Tests

#### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		panjang tungkai	daya ledak tungkai	motivasi	kemampuan lompat jauh
N		30	30	30	30
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	92.40	185.03	145.67	350.80
	Std. Deviation	3.223	3.987	3.273	27.112
Most Extreme Differences	Absolute	.141	.098	.126	.116
	Positive	.099	.071	.126	.079
	Negative	-.141	-.098	-.095	-.116
Test Statistic		.141	.098	.126	.116
Asymp. Sig. (2-tailed)		.135 <sup>c</sup>	.200 <sup>c,d</sup>	.200 <sup>c,d</sup>	.200 <sup>c,d</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Lampiran 7. Hasil data korelasi secara simultan panjang tungkai, daya ledak tungkai dan motivasi terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP Negeri 21 Makassar

## Correlations

### Correlations

		panjang tungkai	daya ledak tungkai	motivasi	kemampuan lompat jauh
panjang tungkai	Pearson Correlation	1	.517**	.706**	.774**
	Sig. (2-tailed)		.003	.000	.000
	N	30	30	30	30
daya ledak tungkai	Pearson Correlation	.517**	1	.796**	.831**
	Sig. (2-tailed)	.003		.000	.000
	N	30	30	30	30
motivasi	Pearson Correlation	.706**	.796**	1	.878**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000
	N	30	30	30	30
kemampuan lompat jauh	Pearson Correlation	.774**	.831**	.878**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	
	N	30	30	30	30

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Lampiran 8. Hasil data uji linearitas panjang tungkai terhadap motivasi pada siswa SMP Negeri 21 Makassar

## Means

### Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
motivasi * panjang tungkai	30	100.0%	0	0.0%	30	100.0%

### Report

motivasi

panjang tungkai	Mean	N	Std. Deviation
83	142.00	1	.
86	140.00	1	.
89	141.50	2	.707
90	146.00	4	3.162
91	143.00	2	.000
92	143.00	3	1.000
93	145.71	7	1.976
94	147.00	1	.
95	148.20	5	2.049
96	148.67	3	3.215
99	152.00	1	.
Total	145.67	30	3.273



**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
motivasi * panjang tungkai	Between Groups	(Combined)	217.271	10	21.727	4.420	.003
		Linearity	154.900	1	154.900	31.512	.000
		Deviation from Linearity	62.371	9	6.930	1.410	.252
	Within Groups		93.395	19	4.916		
	Total		310.667	29			

**Measures of Association**

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
motivasi * panjang tungkai	.706	.499	.836	.699

Lampiran 9. Hasil data uji linearitas daya ledak tungkai terhadap motivasi pada siswa SMP Negeri 21 Makassar

## Means

### Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
motivasi * daya ledak tungkai	30	100.0%	0	0.0%	30	100.0%

### Report

motivasi

daya ledak tungkai	Mean	N	Std. Deviation
177	142.00	1	.
178	140.50	2	.707
181	143.00	3	.000
182	144.50	2	3.536
183	145.00	1	.
184	144.80	5	1.304
185	146.50	2	2.121
186	144.75	4	2.500
187	147.00	1	.
188	146.00	2	5.657
189	149.67	3	.577
190	150.00	2	2.828
191	149.00	1	.
193	151.00	1	.
Total	145.67	30	3.273

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
motivasi * daya ledak tungkai	Between Groups	(Combined)	226.950	13	17.458	3.337	.012
		Linearity	196.981	1	196.981	37.647	.000
		Deviation from Linearity	29.969	12	2.497	.477	.900
	Within Groups		83.717	16	5.232		
	Total		310.667	29			

**Measures of Association**

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
motivasi * daya ledak tungkai	.796	.634	.855	.731

Lampiran 10. Hasil data uji linearitas panjang tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Negeri 21 Makassar

## Means

### Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
kemampuan lompat jauh * panjang tungkai	30	100.0%	0	0.0%	30	100.0%

### Report

kemampuan lompat jauh

panjang tungkai	Mean	N	Std. Deviation
83	296.00	1	.
86	295.00	1	.
89	317.50	2	10.607
90	353.25	4	23.128
91	327.00	2	1.414
92	345.67	3	20.257
93	350.86	7	15.614
94	355.00	1	.
95	374.60	5	14.775
96	374.00	3	22.605
99	388.00	1	.
Total	350.80	30	27.112

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
kemampuan lompat jauh * panjang tungkai	Between Groups	(Combined)	15418.826	10	1541.883	4.967	.001
		Linearity	12759.522	1	12759.522	41.104	.000
		Deviation from Linearity	2659.304	9	295.478	.952	.506
	Within Groups		5897.974	19	310.420		
	Total		21316.800	29			

**Measures of Association**

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
kemampuan lompat jauh * panjang tungkai	.774	.599	.850	.723

Lampiran 11. Hasil data uji linearitas daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Negeri 21 Makassar

### Means

#### Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
kemampuan lompat jauh * daya ledak tungkai	30	100.0%	0	0.0%	30	100.0%

#### Report

kemampuan lompat jauh

daya ledak tungkai	Mean	N	Std. Deviation
177	325.00	1	.
178	302.50	2	10.607
181	325.67	3	2.517
182	328.50	2	10.607
183	348.00	1	.
184	353.00	5	9.823
185	348.00	2	5.657
186	343.50	4	32.970
187	355.00	1	.
188	368.50	2	23.335
189	380.00	3	7.810
190	385.50	2	3.536
191	385.00	1	.
193	389.00	1	.
Total	350.80	30	27.112

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
kemampuan lompat jauh * daya ledak tungkai	Between Groups	(Combined)	16721.133	13	1286.241	4.478	.003
		Linearity	14734.858	1	14734.858	51.300	.000
		Deviation from Linearity	1986.275	12	165.523	.576	.831
	Within Groups		4595.667	16	287.229		
	Total		21316.800	29			

**Measures of Association**

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
kemampuan lompat jauh * daya ledak tungkai	.831	.691	.886	.784

Lampiran 12. Hasil data uji linearitas motivasi terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Negeri 21 Makassar

### Means

#### Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
kemampuan lompat jauh * motivasi	30	100.0%	0	0.0%	30	100.0%

### Report

kemampuan lompat jauh

motivasi	Mean	N	Std. Deviation
140	295.00	1	.
141	310.00	1	.
142	323.50	4	22.927
143	330.00	4	8.907
144	360.00	2	2.828
145	348.00	4	2.944
146	359.50	2	10.607
147	345.50	2	13.435
148	365.33	3	19.757
149	378.00	2	9.899
150	384.67	3	.577
151	389.00	1	.
152	388.00	1	.
Total	350.80	30	27.112



**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
kemampuan lompat jauh * motivasi	Between Groups	(Combined)	18295.467	12	1524.622	8.579	.000
		Linearity	16440.773	1	16440.773	92.507	.000
		Deviation from Linearity	1854.694	11	168.609	.949	.522
	Within Groups		3021.333	17	177.725		
	Total		21316.800	29			

**Measures of Association**

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
kemampuan lompat jauh * motivasi	.878	.771	.926	.858

Lampiran 13. Hasil uji regresi struktur 1 panjang tungkai dan daya ledak tungkai terhadap motivasi pada siswa SMP Negeri 21 Makassar

### Regression

#### Variables Entered/Removed<sup>a</sup>

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	daya ledak tungkai, panjang tungkai <sup>b</sup>	.	Enter

- a. Dependent Variable: motivasi  
b. All requested variables entered.

#### Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.867 <sup>a</sup>	.752	.734	1.688

- a. Predictors: (Constant), daya ledak tungkai, panjang tungkai

#### ANOVA<sup>a</sup>

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	233.758	2	116.879	41.032	.000 <sup>b</sup>
	Residual	76.909	27	2.848		
	Total	310.667	29			

- a. Dependent Variable: motivasi  
b. Predictors: (Constant), daya ledak tungkai, panjang tungkai

#### Coefficients<sup>a</sup>

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	18.551	14.649		1.266	.216
	panjang tungkai	.408	.114	.402	3.593	.001
	daya ledak tungkai	.483	.092	.589	5.262	.000

- a. Dependent Variable: motivasi

Lampiran 14. Hasil uji regresi struktur 2 panjang tungkai, daya ledak tungkai, dan motivasi terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP Negeri 21 Makassar

**Regression**  
**Variables Entered/Removed<sup>a</sup>**

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	motivasi, panjang tungkai, daya ledak tungkai <sup>b</sup>	.	Enter

- a. Dependent Variable: kemampuan lompat jauh  
b. All requested variables entered.

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.937 <sup>a</sup>	.877	.863	10.034

- a. Predictors: (Constant), motivasi, panjang tungkai, daya ledak tungkai

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	18698.913	3	6232.971	61.904	.000 <sup>b</sup>
	Residual	2617.887	26	100.688		
	Total	21316.800	29			

- a. Dependent Variable: kemampuan lompat jauh  
b. Predictors: (Constant), motivasi, panjang tungkai, daya ledak tungkai

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-803.302	89.645		-8.961	.000
	panjang tungkai	2.884	.821	.343	3.512	.002
	daya ledak tungkai	2.744	.777	.403	3.532	.002
	motivasi	2.608	1.144	.315	2.280	.031

- a. Dependent Variable: kemampuan lompat jauh

## Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian



Berdoa dan pemanasan dipimpin oleh peneliti



Pengambilan data panjang tungkai







Pengambilan data motivasi



Pengambilan data kemampuan lompat jauh



## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



**MUHAMMAD IKBAL.** Lahir tanggal 11 November 1990 di Bulukumba Kabupaten Bulukumba, Sulawesi Selatan anak pertama dari dua bersaudara buah cinta dari pasangan ayahanda Malo dan Ibunda Engka.

Penulis telah menempuh jenjang Sekolah Dasar di SDN 092 Pangalloang pada tahun 1998 dan tamat tahun 2004, kemudian melanjutkan Sekolah Menengah Pertama di SMP Negeri 3 Bulukumba pada tahun 2004 dan tamat pada tahun 2007, kemudian melanjutkan ke Sekolah Menengah Atas di SMA Negeri 1 Rilau Ale pada tahun 2007 dan tamat tahun 2010, dan melanjutkan sekolah kejenjang Perguruan Tinggi Makassar di FIK UNM jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PENJASKESREK) melalui PMJK pada tahun 2010 dan selesai tahun 2014 dan pada tahun 2015 melanjutkan sekolah kejenjang Magister di Program Pascasarjana UNM Jurusan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

### Organisasi dan Kegiatan

1. Pengurus HMJ Penjaskesrek tahun 2012
2. Panitia Pelaksana pada Direktur Cup I PPs UNM tahun 2015
3. Menjabat Ketua Tingkat di kelas Penjas B 2015-2017 PPs UNM